

**Universidad de la Cultura Física y el Deporte
“Manuel Fajardo”**



**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL
TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA.**

TITULO: Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los jóvenes de 18 a 20 años de edad de la circunscripción # 198, del Consejo Popular “Las Taironas” del municipio de Pinar del Río.

AUTORA: LIC. DANIELLYS SÁNCHEZ GONZÁLEZ

TUTOR: MSc. RENÉ DÍAZ RODRÍGUEZ

2011 ‘ ‘ Año 53 de la Revolución ‘ ‘



PENSAMIENTO

“Se puede y se debe organizar los estudios y la vida de los niños y los jóvenes, de manera que la combinación del trabajo, del estudio, del deporte, de las vacaciones, de las actividades recreativas, de la educación física, haga incomparablemente más feliz y más entusiasta la actividad del niño y del joven.

Fidel Castro Ruz.

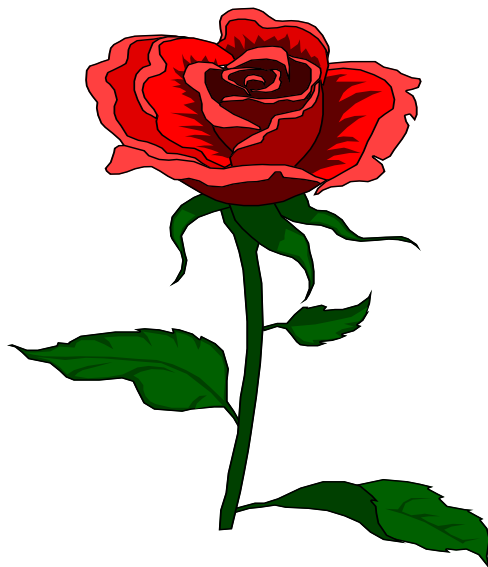




AGRADECIMIENTOS



-
- A mis padres Pedro y Estrella, dos gigantes incansables que quiero más que a mi propia vida, los cuales han sido inspiración y consuelo cuando el desaliento llegaba convirtiéndose en el motivo para continuar mi sueño y me guiaron siempre por el buen camino, el de la superación.
 - A mi hijo Yoisbel Santacruz Sánchez por ser mi tesoro máspreciado y mi razón de vivir.
 - A mi tutor y amigo René Díaz Rodríguez por su dedicación y orientaciones precisas.



	PAGINAS
ÍNDICE	
Resumen	
Introducción	1 – 4
Problema científico	4
Objeto de estudio	4
Campo de acción	4
Objetivo general	4
Preguntas científicas	5
Tareas científicas	5 - 6
Población y muestra	6
Métodos utilizados	6 - 10
Capítulo I: Fundamentación Teórica. Principales antecedentes teóricos sobre la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional a través de actividades físico-recreativas en los jóvenes.	
1.1 Antecedentes Históricos.	11 - 13
1.2 Fundamentos teóricos de la investigación.	13 -19
1.3 El programa de la Recreación Física y la Edad.	20- 22
1.4 Recreación Física en el municipio.	22- 23
1.5 La recreación como forma de ocupación del tiempo libre..	23- 26
1.6 Fundamentos biológicos, psicológicos, sociológicos de los jóvenes de 15 a 20 años de edad.	27-32
1.7 La ocupación del tiempo libre como medio en la psicología del deporte.	32-34
1.8 La Recreación en Cuba.	34-35
1.9 Caracterización de la Comunidad.	35-43
1.10 Características que sustentan un Plan de actividades físico-	43-48

recreativo.

Capítulo II: Valoración de los resultados arrojados por los instrumentos aplicados.

2.1 Caracterización de la comunidad.	49-50
2.2.2 Aplicación para el diagnostico comunitario de la Matriz DAFO.	50-51
2.2.3 Características y estructura del grupo de jóvenes motivo de investigación.	51-52
2.2.4 Resultados de las Observaciones.	52-53
2.2.5 Resultados de la Encuesta a los jóvenes.	53-55
2.2.6 Resultados de la Encuesta a los factores de la comunidad.	55-56
2.2.7 Análisis del Programa de la Comunidad.	56-57
2.2.8 Estudio del Presupuesto de Tiempo.	57-58
2.2.9 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.	59-60
2.2.10 Procedimientos que sustentan la propuesta.	60-61

Capítulo III: Plan de actividades físico-recreativas que contribuirá a la ocupación del tiempo libre en los jóvenes de las edades entre 18-20 años.

3.1 Fundamentación del plan de actividades físico-recreativas	61-64
3.1 Indicaciones Metodologicas.	64-65
3.2 Plan de actividades físico-recreativas.	66-72
3.3 Control del plan de actividades físico-recreativas.	73
3.4 Valoración Teórica del Plan de actividades.	73-74
3.5 Valoración Práctica del Plan de actividades.	74-76
Conclusiones	77
Recomendaciones	78
Bibliografía	
Anexos	



Resumen

Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros jóvenes los cuales son el futuro de este proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser fundamental, logrando que estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas, por lo que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. El tiempo libre es un elemento importante en la formación de la personalidad del hombre, de ahí la importancia de trabajar con los jóvenes acerca de cómo emplear su tiempo libre en actividades de su gusto y preferencia, cuestiones estas que se carecen en la comunidad objeto de investigación lo cual provoca un grupo de manifestaciones de carácter negativo en los jóvenes, es por ello y conociendo a través de la observación diaria de que es lo que se realiza en el horario del tiempo libre sobre todo en la edad juvenil, haciéndose necesario implementar un grupo de acciones encaminadas a transformar aquellas conductas que son decisivas para el buen desarrollo humano inclinándome en elaborar un plan de actividades físico- recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-20 años de la circunscripción #198 del municipio Pinar del Río.

Palabras Claves: Tiempo libre, Recreación y jóvenes.

INTRODUCCIÓN

Para hacer realidad “El Deporte Derecho del Pueblo” esta consigna, se crea en 1961 el “Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación” (INDER), cuya misión desde sus inicios ha sido la de dirigir, coordinar y masificar estas actividades, propagándolas en todas las direcciones, llegando hasta los lugares más recónditos del país y estimulando su práctica como un medio para una vida sana, lo que constituye hoy más que nunca una exigencia para nuestra sociedad, en aras de lograr una población físicamente saludable y armónicamente desarrollada.

En tal sentido nuestro país ha dedicado grandes esfuerzos en la construcción de Escuelas de Profesores de Educación Física, para formar profesionales altamente calificados capaces de abarcar todos los programas e irradiar en todas las esferas, unidos a los CVD y activistas.

Con la creación de combinados deportivos en todos los consejos populares, ha posibilitado la interacción directa con las distintas comunidades, llevando así todos los programas de la cultura física, recreación y deportes, lo que ha permitido incorporar a los miembros de las comunidades, según sus necesidades, gustos y preferencias, a la práctica de estas actividades, unidos al sector de la salud, la cultura y organizaciones políticas y de masas.

En el contexto de la “Batalla de Ideas” que lleva a cabo nuestro país, la práctica del deporte, la cultura física y la recreación tiene un importante rol que cumplir, debiendo asumir entre otras tareas, las de propiciar las condiciones y facilidades para la utilización por parte de la población de su tiempo libre de forma sana.

Las actividades físico recreativas son aquellas, que su contenido así lo indica, es decir, de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre logrando como resultado final, salud y alegría. De aquí podemos inferir la importancia que reviste esto para la sociedad.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

La programación y oferta de las actividades recreativas, deben ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses tanto individuales como de la comunidad, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

Históricamente la recreación ha desempeñado un papel relevante en el desarrollo físico de los niños, adolescentes y jóvenes, ya sea como actividad física o para esparcir la mente, por cuanto todas las actividades en ella contenidas, son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades físicas y mentales y de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo.

La problemática del tiempo libre y recreación, constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales.

La recreación tiene como objetivo incrementar las opciones y servicios en los centros de trabajo, educacionales, consejos populares y demás objetivos sociales del territorio, con actividades recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre de la población, a la vez que propicia el desarrollo de diferentes valores tales como la perseverancia, el colectivismo, la solidaridad y la laboriosidad.

Con las actividades recreativas se tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen sólidamente constructiva, logrando un mayor acercamiento a su ambiente, que provocará un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza.

Según la declaración universal de los derechos humanos (Art.24 del 10 de diciembre de 1948) "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del

tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”.

Teniendo en cuenta la ocupación del tiempo libre, a través de las diferentes actividades recreativas para el desarrollo de nuestros jóvenes, aún quedan algunas insuficiencias para llevarlas a cabo, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para la ocupación del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad.

Durante el estudio exploratorio inicial a través de la observación diaria se ha podido apreciar que los jóvenes de la zona realizan actividades tradicionales, pero de carácter ilícito (peleas de gallo, siló, juego de cartas), se dedican al consumo de alcohol, etc y la inexistencia de instalaciones deportivas, así como se pudo observar el desinterés por las actividades que en ocasiones se convocan, igualmente la preferencia del tiempo donde la realizan en el horario de la tarde.

Conociendo las irregularidades antes expuestas se confeccionó un autorregistro de actividades para conocer el presupuesto de tiempo de los jóvenes en las edades de 18 – 20 años, lo que decidimos como muestra de nuestra investigación donde los resultados arrojaron que disponen **de un total de 7:10 horas** destinando este tiempo a practicar deportes, estudiar, visitar amigos y juegos de mesa.

Al encuestar a los jóvenes de 18 – 20 años de la comunidad, ellos plantean el no conocimiento de un programa de actividades físico- recreativas para satisfacer sus necesidades en su tiempo libre, coinciden en la necesidad de ofertar actividades físico- recreativas acorde a sus particularidades e intereses, reconocen que en la comunidad hay ofertas pero no son de su agrado y es por ello que sus intereses se desvían a realizar otras actividades indebidas.

Al entrevistar a los factores de la comunidad (Delegado de la zona, presidentes de los CDR, FMC, Médico de familia) plantean que existe un programa rectorado por la dirección del combinado deportivo, pero que las actividades programadas en reiteradas ocasiones son suspendidas, provocando la no sistematización de las mismas y a la vez el descontento de la población, considerando que la

ocupación del tiempo libre se ha convertido en uno de los problemas más puntuales en esta comunidad, destacando la necesidad de programar actividades físico-recreativas, utilizando los recursos disponibles y las respectivas acciones.

Al revisar el programa de actividades propuestas que lleva a cabo el combinado deportivo, estas carecen de la calidad necesaria para llevar a vías de hecho lo que se propone, en muchas ocasiones son infuncionales y no se tiene en cuenta los gustos e intereses de los jóvenes.

La realidad requiere que exista una buena planificación partiendo de las posibilidades reales para un desarrollo óptimo de las actividades deportivas recreativas, de ahí que las bases del desarrollo social estén encaminadas a satisfacer las necesidades cada vez más creciente de la población.

Partiendo de la concepción de que nada de lo que no es costumbre se puede aplicar y conociendo las insuficiencias existentes y confirmado a través de la observación diaria, encuestas y entrevistas, se ha podido apreciar de manera acrecentadora y preocupante que la ocupación del tiempo libre no es conducido de manera directa y que no se observan actividades físico-recreativas comunitarias encaminadas a satisfacer las necesidades, es por ello que el propósito de nuestra investigación se realiza como alternativa a la ocupación bien intencionada, proponiendo un plan de actividades físico-recreativas que contribuyan a la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-20 años de edad de la circunscripción # 198.

Por consiguiente se plantea como:

Problema Científico: ¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 18-20 años en la circunscripción # 198 del Consejo Popular “Las Taironas”?

Objeto de Estudio se define: El proceso de la recreación comunitaria.

Campo de Acción: la ocupación del tiempo libre de los jóvenes 18-20 años.

Objetivo General.

Proponer un plan de actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los jóvenes de 18–20

años de la Circunscripción # 198 del Consejo Popular “Las Taironas” del municipio de Pinar del Río.

Para darle cumplimiento a este objetivo se trazaron las siguientes preguntas científicas con sus respectivas tareas investigativas:

1. ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos existen de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los jóvenes 18-20 años a nivel nacional e internacional?
2. ¿Cuál es la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los jóvenes 18-20 años en la circunscripción # 198, perteneciente al Consejo Popular “Las Taironas” del municipio de Pinar del Río?
3. ¿Cómo elaborar un plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los jóvenes 18-20 años de la circunscripción # 198, perteneciente al Consejo Popular “Las Taironas” del municipio de Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la factibilidad teórico y práctico del Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre de los jóvenes 18-20 años de la circunscripción # 198, perteneciente al Consejo Popular “Las Taironas” del municipio de Pinar del Río?

Para darle respuesta a estas preguntas, se trazaron las siguientes tareas científicas:

1. Descripción de los fundamentos teóricos y metodológicos que existen de la ocupación del tiempo libre el proceso de la recreación comunitaria de los jóvenes de 18-20 años a nivel nacional e internacional.
2. Diagnostico del estado actual que se encuentra la ocupación del tiempo libre de los jóvenes 18-20 años de la circunscripción # 198, perteneciente al Consejo Popular “Las Taironas” del municipio de Pinar del Río.
3. Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes 18-20 años de la circunscripción # 198, perteneciente al Consejo Popular “Las Taironas” del municipio de Pinar del Río.

4. Valoración de la factibilidad teórica y práctica del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes 18-20 años de la circunscripción # 198, perteneciente al Consejo Popular “Las Taironas” del municipio de Pinar del Río.

Población y Muestra.

Para la realización de la investigación, se tuvo en cuenta la circunscripción # 198, la población de nuestra investigación es de 100 jóvenes y la muestra fue tomada de 50 jóvenes, es intencional estando comprendida en las edades de 18-20 años lo cual es el interés de la investigación, representando el 50%. La muestra fue seleccionada de forma aleatoria simple a través del criterio de selección muestral de 2 -1, la misma es no probabilística ya que todos los jóvenes de la población no tenían la posibilidad de ser escogidos.

Población secundaria: Dentro de la muestra secundaria para el desarrollo de nuestra investigación se definió por un total de 35 familias de 70 que representa el 50 %, además del jefe de sector.

Además, fueron objeto de análisis 1 Presidente del Consejo Popular y 7 Presidentes de CDR, 1 médico de familia, 1 director del combinado deportivo, 1 subdirector de cultura física, 2 profesores de recreación y 5 especialistas, todo lo cual contribuye a lograr mayor objetividad y confiabilidad en el análisis y valoración de los distintos instrumentos investigativos aplicados.

Para facilitar el desarrollo de esta investigación se utilizaron diferentes **Métodos Investigativos**, donde se destacan los teóricos, empíricos, de intervención comunitaria y los métodos matemáticos estadísticos.

El método materialista dialéctico fue el método rector que condujo la investigación en todas sus etapas, fue empleado en la sistematización de los principales criterios de los diferentes autores estudiados. A partir de ahí se derivan los demás métodos de investigación.

Métodos Teóricos: Cumple la función de revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación no observables directamente.

- **Histórico Lógico:** Permitió conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de la recreación como opción en la ocupación del tiempo libre en los jóvenes, analizar los programas de recreación existentes en la comunidad donde se enmarca la investigación y obtener información necesaria para la elaboración del Plan de actividades físico-recreativas que se ofrece.
- **Análisis - Síntesis:** Permitió estudiar los elementos esenciales de la actividad que prefieren los jóvenes desde el punto de vista recreativo para ocupar su tiempo libre desde la comunidad, además nos condujo de forma gradual en la elaboración de todas las actividades físico-recreativas que se propone.
- **Inductivo- Deductivo:** Este método fue fundamental para realizar el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consulta bibliográfica que sirvió de fuente de conocimiento, posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular a lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor elaboración de las actividades propuestas en correspondencia con las necesidades recreativas de los jóvenes 18-20 años investigados.

Los **Métodos Empíricos** se utilizaron para descubrir y acumular un conjunto de hechos y datos como base para verificar o dar respuesta a las diferentes preguntas científicas de la investigación, pero no fueron suficientes para profundizar en las relaciones esenciales que se dan en los procesos, se hizo necesario aplicar otros métodos, en la presente investigación se utilizaron los siguientes:

- **Observación:** Se empleó para obtener información sobre las actividades deportivas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la comunidad objeto de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

- **Encuesta:** Se utilizó para intercambiar tanto con los Jóvenes como con el Presidente del Consejo Popular y los Presidentes de los CDR y así conocer sus inquietudes por las preferencias y gustos en cuanto a la práctica de actividades físico-recreativas, además del conocimiento de las que se programan y ejecutan en la comunidad.
- **Análisis de documentos:** Nos permitió consultar los documentos que tratan acerca de los objetivos de nuestra investigación tales como: indicaciones metodológicas, programa de recreación y documentos que caracterizan a los jóvenes.
- **Pre-experimento:** Se empleó para ser utilizado como instrumento inicial y otro al final para saber si hubo mejoramiento.

Los **métodos de intervención comunitaria** permitieron obtener toda la información necesaria referente al Consejo Popular en el que está enmarcada la investigación donde se constató el problema científico, además propiciaron datos importantes para elaborar un Plan de actividades físico-recreativas como una opción para ocupar el tiempo libre de los jóvenes entre 18 y 20 años, que satisfaga sus necesidades recreativas.

- **Forum comunitario:** De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad.
- **Recolección de datos secundarios:** Estos estuvieron dirigidos a la situación existente en la comunidad objeto de investigación (estadísticas, entrevistas.)
- **Investigación- acción participativa:** Nos permitió el trabajo conjunto de los jóvenes de la comunidad como agentes activos, para determinar sus necesidades espirituales y con ellas trazar nuestras metas.
- **Entrevista a informantes claves:** Se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masas activas de la comunidad (UJC, CDR, FMC y PCC).
- **Estudio de Presupuesto Tiempo:** Fue realizado a partir de la información arrojada por el Auto Registro de Actividades, aplicado a la muestra de 50 jóvenes, permitiendo analizar, el tiempo promedio dedicado a las actividades

principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

- **Consulta con Especialistas:** Se consultaron 5 especialistas de vasta experiencia (15 a 25 años) en el trabajo de la recreación, con el fin de conocer su valoración sobre el Programa confeccionado. Dicha valoración se basó en cuatro aspectos fundamentales: efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia.

Los **métodos estadísticos matemáticos** intervinieron en la determinación de la muestra a estudiar y en el procesamiento de la información recopilada, facilitando las generalizaciones e interpretaciones que deben hacerse a partir de los datos, en nuestra investigación, se hizo uso de la estadística descriptiva.

Estadística Descriptiva: Se utilizó para procesar la información obtenida de los métodos empleados, medir %, varianza, desviación típica, se organizan y se tabulan datos, tablas graficas, etc.

Estadística Inferencial: pruebas de hipótesis dócima de diferencia proporcional.

Novedad científica Está encaminada a solucionar una situación social que afecta el comportamiento de los jóvenes.

La Contribución a la teoría de la investigación consiste en la fundamentación teórica del Plan de actividades físico- recreativas que potencia el proceso de socialización en la comunidad, así como las múltiples relaciones que se establecen de los criterios de los diferentes estudiosos del tema investigativo con gran rigor científico.

El aporte práctico Se ofrece la contextualización en la práctica de un plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes que potencia el proceso de socialización en la comunidad objeto de estudio.

Socialización

Este trabajo ha sido presentado en eventos como:

Forum Municipal de Ciencia y Técnica Enero 2011. Dirección Municipal de Deportes.

Evento de Mujeres Creadoras. Abril 2010. Dirección Provincial de Deportes.

Evento Ramal de Ciencias Sociales. Octubre de 2010. Dirección Municipal de Deportes.

Estructura de la tesis: El presente trabajo consta de una introducción que cuenta con 9 páginas, en las que se presenta el diseño teórico metodológico de la investigación y la fundamentación del problema planteado.

Capítulo I: Se exponen los fundamentos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que actualizan sobre el objeto de estudio y campo de acción, así como las conclusiones parciales.

Capítulo II: Resumen del estado inicial de la muestra tomada que forma parte de nuestra investigación, con respecto a la ocupación del tiempo libre y las preferencias de las actividades físico- recreativas.

Capítulo III: Se plantea el plan que contribuirá a la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de las edades entre 18-20 años y la valoración teórica y practica de la propuesta. Finalmente se reflejan las conclusiones generales, recomendaciones, bibliografía y los anexos correspondientes de la investigación.

CAPITULO I: FUNDAMENTACIÓN TEORICA. PRINCIPALES ANTECEDENTES TEÓRICOS SOBRE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN LOS JÓVENES.

Marco Teórico-Referencial

A la actividad física con fines recreativos lleva consigo un significado específico que la resalta de las demás instituciones sociales, desde el punto de vista deportivo y recreativo , por lo que se desarrolla hoy en nuestras comunidades o poblados conducido por las combinados deportivos y se hace necesario darle seguimiento a aquellos programas que tienen una influencia positiva en los cambios de estilos de vida saludables para producir un efecto positivo en el contexto social y espiritual de los que la practican o disfrutan de ellas, se destacan aquellos factores que pueden medir la actividad física como funciones positivas y negativas que se conjugan con los efectos y repercusiones de carácter participativo como la recreación, como objetivo nos proponemos en este capítulo evaluar los antecedentes teóricos sobre la recreación física, el tiempo libre y los cambios que producen, así como las actividades físicas que contribuyan a su procesión y conducción de los jóvenes.

1.1 Antecedentes históricos

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante cómo se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los jóvenes (fundamentalmente en la edad juvenil entre 15 y 20 años), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico, estético, en correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de los

jóvenes en un espacio ameno, no dados solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

Entre los estudios más sobresalientes sobre el tiempo libre y la recreación a nivel mundial se destacan los realizados por:

- Federico Engels (1845): en el cual hacía un estudio detallado sobre la vida diaria de los obreros en los inicios del capitalismo en Inglaterra.
- Carlos Marx: acerca del empleo del tiempo en la producción y en la vida social.
- Frederick Taylor: acerca del empleo del tiempo laboral que tenía como objetivo fundamentar el trabajo desde un punto de vista científico. Se emplea por primera vez el registro de tiempo.
- Stanilar Stromilin (1924): estudio de gran envergadura con fines de planificación económica basándose en la utilización de 1 día completo, de 24 horas, en grupo de obreros de Moscú.

Guerrero Gutiérrez Santos (1977)⁽¹⁾, nos permite enfocar la recreación en el contexto social del desarrollo histórico, a través de los diferentes regímenes sociales que han ocurrido en el país. Se muestra, cómo en las primeras sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas con las formas culturales, rituales y productivas, posteriormente al aparecer las sociedades divididas en clases la clase explotadora se apropia del trabajo generado por las fuerzas productivas. Después del triunfo revolucionario de 1959, cuando se inicia el tránsito hacia el Socialismo, esta situación cambia, pues este estado pasa a velar por los intereses espirituales del pueblo y da especial atención a la niñez a través del departamento de recreación, por lo que al pasar los medios de producción a manos de los trabajadores, se introduce el verdadero concepto de recreación para el pueblo, que antes le negaba la división de clases.

¹ Guerrero Gutiérrez Santos (1977): Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba-La Habana, dirección nacional de recreación, s.a”

A partir de la creación del INDER en 1961 y la estructuración del departamento de recreación, se han desarrollado un sin número de programas de actividades recreativas, en gran medida la creación de los Consejos Populares han posibilitado desde el primer momento que dicha actividad tenga un carácter organizado.

En 1966 se lleva a cabo el primer seminario internacional sobre tiempo libre y recreación lo cual originó trabajos relacionados con el tiempo libre realizado por el húngaro Alexander Szalai.

- Relacionada con el empleo del tiempo libre de la población adulta en Matanzas y Villa Clara por el doctor Aníbal Rodríguez.
- Estudio del tiempo de los estudiantes y profesores de escuelas primarias realizadas por la doctora Aleyda Coto y Raúl Gutiérrez
- Empleo del tiempo de las mujeres dirigentes de la FMC realizado por el doctor Enríquez Nezvodovit y Teresa Pérez
- Participación social de las actividades del CDR en las actividades del tiempo libre en el municipio de Regla por María T. Malvillea y Valdés Marín.

Actualmente, la recreación en Cuba, continúa respondiendo al carácter clasista y su relación con el sistema imperante, pero en este caso es una preocupación de la sociedad, que la planifica y organiza en función de la formación y disfrute de todas las personas por igual.

1.2 Fundamentos teóricos de la investigación

Con el objetivo de lograr un desarrollo exitoso de nuestro trabajo y garantizando bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos elementos que en mayor o menor grado pudieran incidir en los resultados de esta investigación fueron utilizados los elementos más actuales, extraídos de libros, folletos, informaciones, temáticas, recortes, etc., de los cuales trataremos a continuación.

- **Consideraciones fundamentales sobre el tiempo libre y la recreación**

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio – económicas como proceso histórico - natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extralaboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?; ¿Qué representa en sí?

En efecto, el **tiempo libre** es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

En relación al concepto de **tiempo libre**, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin (1966)², afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es: "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de

² B. Grushin (1966): Libro "Tiempo Libre y desarrollo social. Ciudad de la Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.

las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

Los destacados sociólogos cubanos Zamora Rolando y García Maritza (1986)³, definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad."

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume por la autora: que el tiempo libre es aquel que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez, 1982, p38)⁴.

En correspondencia con lo planteado por Moreira(1979)⁵ podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de éstas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en

³ Zamora Rolando y García Maritza (1988): ""Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana. Editorial Ciencias Sociales".

⁴ (Rodríguez, E 1982): Tiempo Libre y personalidad, La Habana. Editorial Ciencias Sociales".

⁵ Moreira(1979): La recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga. Dirección Nacional de Recreación.

contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen, como una necesidad indispensable, a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. En estas condiciones, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico, concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

En el libro "Los juegos recreativos" el autor Buther, G (1963)⁶ enfoca de manera asequible la importancia de los mismos, estableciendo lo que representaban para los niños, jóvenes y adultos. Permite obtener una valoración objetiva de lo que reporta para la salud física y mental del hombre, así como para el desarrollo de la vida en la sociedad y la formación de la personalidad. También se da una panorámica completa y concreta de un variado número de juegos recreativos que sin dudas enriquecen el tiempo libre en la escuela, el trabajo, la casa o el campismo popular.

En el libro "La sociología marxista del tiempo libre", los autores Zamora, Rolando y García Maritza (1988)⁷ consideran a los estudios sobre el empleo de este, como

⁶ Buther, G (1963): Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Ameba, Buenos Aires.

⁷ Zamora, Rolando y García, Maritza (1988) Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población La Habana Editorial Ciencias Sociales.

parte integrante de los estudios más generales sobre el modo de vida de las formaciones económico-sociales y específicas.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios, necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empiezan a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índole, además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes para la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel,1988)⁸.

O. G. Petrovich (1980)⁹, en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad", consideró a éste como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

En este sentido, Marx (1971)¹⁰, atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Atendiendo a estas funciones, el tiempo libre se nos presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí misma, sino en cómo la emprende el individuo ya que es él quien la define según

⁹ O. G. Petrovich (1980): libro "Psicología , Pedagogía de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

¹⁰ Marx (1971):) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.

sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreativo.

La recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada ya que ella tiene que cumplir con los objetivos de la sociedad.

En nuestro país el desarrollo institucional es consecuente con el desarrollo actual lo que ha permitido esta concepción de trabajo, para la que han tenido en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

- La política nacional de desarrollo.
- Los organismos inherentes a esta actividad.
- La realidad objetiva de cada lugar.

Es por ello que el proceso de programación recreativa debe ser aplicado siguiendo una serie de etapas fundamentales y con carácter dialéctico, a las más diversas áreas de trabajo y sectores poblacionales del país, abarcando centros educacionales, empresas productivas o de servicio, áreas residenciales, comunidades rurales, centros urbanos, regiones agrícolas, asentamientos de montañas y en cualquier lugar donde se pretenda contribuir a la incorporación más plena del individuo a la sociedad.

Al realizarse la recreación en el tiempo libre, la función que ella debe cumplimentar, son las inherentes a las posibilidades que tiene en sí el tiempo en que se realizan las actividades recreativas, unido al contenido de ellas.

En este contenido se distinguen dos funciones básicas:

- 1. Reproducción, basada en la reposición de las energías gastadas en el reposo productivo, puestos por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas, etc.
- 2. Desarrollo o actividad más elevada, dado por la posibilidad personal que posee cada individuo de crearse condiciones para la participación

consciente, la formación de hábitos para la formación y el entretenimiento en cualquier situación social.

En el libro "Tiempo libre y desarrollo social" el autor Grushin, O (1966)¹¹ nos dice que el tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo, es el cambio consecuente de las formaciones socioeconómicas como proceso histórico natural.

Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extralaboral que se encuentra fuera de la producción laboral, realmente esta problemática es muy antigua describiendo una trayectoria que parte desde Aristóteles, ideólogo de la sociedad esclavista, pasando por Karl Marx hasta nuestros días en que mucho se debate y se escribe al respecto.

Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica, antes que socio- psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan diferentes aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política, éste constituye una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad que se desarrolle.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al

¹¹ Grushin, O (1966): Libro "Tiempo Libre y desarrollo social. Ciudad de la Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.

pensamiento de los hombres contemporáneos. Analizando la importancia de las actividades de tiempo libre, vemos como éstas influyen de forma positiva o negativa (o lo que es decir educativas formativas o reformativas) en el individuo durante el proceso de recreación. Las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias

Según García Maritza y Zamora Rolando (1988)¹², el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que éstas a su vez son específicas en dependencia de su tipo. Este puede determinarse a través del autorregistro de actividades.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización.

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social.

¹² Zamora Rolando y García Maritza (1988): “Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana. Editorial Ciencias Sociales”.

1.3 El Programa de la Recreación Física y la Edad:

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el programa de recreación física. Los encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar el programa.

Considerando lo antes expuesto enfatizamos que el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo biopsicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa físico-recreativo, educativo y eficiente.

A partir de estas consideraciones profundizaremos en cada grupo de edad, los cuales de manera general se presentan de la siguiente forma:

- a) Niños (0 hasta 5; 6-12 años)
- b) Adolescentes (13 - 16 años)
- c) Jóvenes (17 años hasta 30 años: estudiantes y trabajadores.)
- d) Adultos (31 - 45años, 46 – 60 años)
- e) Edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

Es algo aventurado establecer límites estrictamente demarcados en cuanto a la tendencia de los niños y jóvenes según su edad hacia las diferentes formas de actividad físico - recreativas. La experiencia muestra cómo la edad cronológica sólo se determina a muy grandes rasgos los tipos de expectativas inherentes a niños, jóvenes y adultos, considerándose que las diferencias en las apetencias lúdicas varían con premura en los primeros meses de vida, para ir alargándose paulatinamente los períodos a medida que avanza la edad. Así ya en la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres de uso general y no particular.

Los Espacios periurbanos son una oportunidad para la ejecución de las actividades físico- recreativas en el desarrollo local de los consejos populares del municipio, en función de los espacios naturales o de alternativas en éstos, sin tener que recurrir a la construcción de instalaciones deportivas, es decir un programa de actividades físicas desde su propio desarrollo local. Los espacios periurbanos permiten a los actores sociales proyectar un grupo de actividades físicas y deportes que se realizan en pleno contacto con la naturaleza: Entre estos se pueden mencionar:

Carrera de orientación. Pesca deportiva

Marcha de Orientación. Caza deportiva

Senderismo Ecoactividad.

Turismo Deportivo. Caminatas, trotes

Círculos de Recreación Turística Cicloturismo. Etc.

Muchas de las actividades recreativas se han realizado en áreas de terrenos frágiles y aptos; el desarrollo de técnicas ha dado al hombre una capacidad importante para alterar las características del medio ambiente, lo que origina graves problemas en la utilización de los recursos naturales de gran potencialidad para la recreación, con consecuencias a veces irreversibles. Una de las consecuencias inmediatas es la conflictividad entre uso y recursos.

De aquí surge que la gestión debe estar encaminada a la solución de problemáticas de localización de las actividades, no solo desde el punto de vista técnico sino también desde la minimización de los efectos ambientales sobre el medio.

1.4 Recreación Física en el municipio.

La Recreación Física está integrada a todas las esferas fundamentales de la vida como ninguna otra esfera de la Cultura Física . Está estrechamente relacionada con el proceso productivo y el empleo del tiempo libre, es parte integrante de la vida social en la fábrica y en la comunidad. El municipio instancia macrosocial con particularidades socio – históricas que condicionan en parte, de manera particular

la vida en él y en donde la Recreación Física como otras esferas de la vida social debe programarse atendiendo a las formas típicas de participación y preferencia de las actividades recreativas y a las estructuras organizativas e institucionales del municipio, así como las otras formas de organización socio – políticas superiores, proporcionan al individuo escalas de valores sociales y normas de conducta que deben integrarse armónicamente a los objetivos y propósitos que persigue la Recreación Física.

La Recreación Física en el municipio tiene que integrar las diferentes formas organizativas de participación (individual y organizada), buscando el justo equilibrio en el uso educativo, activo y creativo del tiempo libre de la población. A nivel local en el municipio deben integrarse como sistema las formas de organización que la integran, es decir, la recreación para grupos urbanos, la recreación física laboral, en las comunidades rurales, a nivel circunscripción, consejo popular, etc.

1.5 La recreación como forma de ocupación del tiempo libre.

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino la ocupación del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Jofre Dumazedier (1964)¹³ sociólogo francés, define recreación como: "el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales".

¹³ Jofre Dumazedier (1964): Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela”

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut (1983)¹⁴ plantea: "la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición se observa que en ella no queda explícita el autodesarrollo que la recreación propicia al individuo, donde éste pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud y a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez A. (2003)¹⁵, expresa: "la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artístico-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Valorando estas definiciones la autora considera que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo pleno de las personas, es decir, desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. La recreación en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Por lo que la autora de esta investigación asume el criterio de Jofre Dumazedier(1964) ya que la recreación más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico deportivas- recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias,

¹⁴ Harry. A. Overtrut (1983):Sociología del tiempo libre y consumo de la población. LaHabana. Ed. Ciencias Sociales.

¹⁵ Pérez A. (2003): Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes

enriquecedoras de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

Al definir las actividades físico - recreativas, Martínez del Castillo (1986)¹⁶, acota que: "Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización".

Las prácticas físico - recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

La autora asume el criterio de Martínez del Castillo (1986) como Recreación Física al conjunto de actividades sanas que se practican en el tiempo libre, a voluntad propia del individuo, éstas pueden tener un contenido físico- deportivo, turístico o terapéutico, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

La recreación física no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la

¹⁶ Martínez del Castillo (1986): "Actividades físicas y recreación, nuevas necesidades, nuevas políticas, En apuntes de Educación Física 4: 9-17. Barcelona INEFC.

recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades recreativas, ésta permite la satisfacción de los participantes y aunque todas deben ocupar su lugar, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Gustos: Son aquellas por las que se inclinan y optan los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

Preferencias: Es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses

Las necesidades: Deben ser dosificadas en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc.

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

1.6 Fundamentos biológicos, psicológicos, sociológicos de los jóvenes de 15 a 20 años de edad.

Siguiendo las consideraciones y los criterios de Msc. María Elisa Sánchez Acosta (2004)¹⁷ la autora realizó la caracterización de los jóvenes de 15 a 20 años y la resume en los siguientes aspectos:

- **Vocabulario:** El vocabulario en estas edades se va ampliando con la ayuda de los textos.
- **Motivación ante el estudio:** En esta etapa la motivación por aprender algo nuevo es elevada, al igual que por conocer aspectos que atañen a la vida y trabajo de los adultos.
- **Nivel de inteligencia:** En todas las comunidades existen jóvenes con diferentes índices de inteligencia. Aquellos que su desarrollo promedio son aceptables, son capaces de adaptarse a las nuevas situaciones y asimilar conocimientos complejos, más aún si están concebidos didácticamente y van acompañados de ilustraciones que facilitan su comprensión.
- **Reacción ante estímulos morales:** Los jóvenes sienten placer cuando se les reconoce que hicieron algo bien hecho, o cuando aprenden rápidamente.
- **Reacción ante la novedad:** El nivel de reacción ante lo novedoso es alto, se motiva ante lo nuevo y lo interesante.
- **Rasgos de la personalidad:** En estas edades los jóvenes comienzan a definir rasgos importantes de su carácter y personalidad. Tienen características de ser inteligentes, perseverantes, seguros, francos y sinceros, independientes, alegres y con pensamiento lógico.
- **La memoria:** Adquiere un carácter más consciente y lógico, vinculándose cada vez más con el pensamiento, lo que hace al joven más apto para apropiarse de un cúmulo mayor de conocimientos usando para ello procedimientos lógicos.
- **La imaginación:** Se desarrolla considerablemente.

¹⁷ Msc. María Elisa Sánchez Acosta (2004): Psicología general y del desarrollo. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.

- **El pensamiento:** Puede alcanzar un desarrollo elevado, apareciendo el pensamiento teórico utilizando formas del pensamiento abstracto tales como símbolos, fórmulas, etc.

Fundamentos biológicos

La recreación física cumple funciones objetivas biológicas y sociales en los jóvenes.

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

En ello se pueden observar otras particularidades anatomofisiológicas como son:

- Continúa el crecimiento corporal y óseo.
- Aumenta la musculatura y la fuerza.
- Continúa el proceso de osificación del esqueleto.
- Se normaliza la relación masa del corazón vasos sanguíneos.
- Se estabiliza la presión arterial y frecuencia del pulso.
- Concluye el desarrollo del sistema nervioso central mejorando la actividad analítica - sintética del cerebro.
- Aumenta la masa encefálica, haciendo más compleja la estructura de la misma, propiciando un perfeccionamiento de los procesos de inhibición y excitación.
- Mejora de la estabilidad analítico sintética.

Desarrollo motor en la juventud

- Receso de la alteraciones en la dinámica motriz.
- Economía en los movimientos y esfuerzos.
- Se acentúa la rapidez, aumenta la fuerza.
- Mejora la coordinación de los movimientos.
- Aumenta la presión y fluidez.
- Aparece la especialización y el entrenamiento sistemático.
- Se eleva la motivación por la estética y la condición física del cuerpo.
- Es renovador, ante todo deporte extremo nuevo.
- Se debe aprovechar la zona de desarrollo próximo para capacidades y actividades.

Fundamentos psicológicos

Según la Msc. María Elisa Sánchez (2004) "La primera juventud es el periodo más colectivo, lo más importante es ser admitido por los iguales, sentirse necesario para el grupo y tener en él un determinado prestigio y autoridad".

Características psicológicas en la edad juvenil

Condiciones externas

- Nuevos deberes de exigencia social.
- Participación ciudadana.
- Incorporación a organizaciones sociales y políticas.
- Asume las leyes del país.
- Se acentúa la exigencia familiar.

Condiciones internas

- En el área cognoscitiva se desarrollan los tipos de atención.
- Se refuerza la percepción por la observación.
- Se desarrolla el pensamiento teórico científico.

- Motivación hacia la profesión.
- Se regulan las emociones.
- Aumenta las cualidades volitivas.

En estas edades aparecen nuevas formaciones psicológicas tales como:

- Puntos de vista propios.
- Aparecen principios.
- Se desarrolla la autodeterminación.
- La selección profesional.
- Selección de la pareja.
- Se desarrolla la autovaloración y la formación de valores.

Relaciones interpersonales en la juventud

- Se multiplican las amistades (tolerancia).
- Se considera la amistad como el primer afecto profundo.
- Aumenta el colectivismo.
- Se expresan volitivamente los intereses cognoscitivos y a diferentes esferas de la vida.
- Desarrollo de amplia participación en la vida social y política.
- Se amplían las relaciones amorosas.
- Se aceptan las responsabilidades en los estudios, familia y labores.

La caracterización psicológica de los jóvenes está determinada por:

- En esta etapa culmina el proceso de formación de la personalidad.
- Jerarquizan los motivos.
- Muestran una autorregulación en su comportamiento.
- Aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz.
- Surge nuevamente una etapa culminante, caracterizada por la economía de los movimientos y los esfuerzos.
- Período de excelente rapidez para el aprendizaje.
- Rasgos masculinos fuertes y los femeninos suaves.

- Aumenta la fuerza muscular y la resistencia física.

Fundamentos sociológicos.

En esta comunidad se han desplegado diversas alternativas estratégicas las que han ido encaminadas a:

Dimensión socio-sicológica (indicadores):

- Grado del cumplimiento del plan de acción de la comunidad.
- Nivel de satisfacción de las necesidades espirituales de la población.
- Grado de participación de organismos y organizaciones integradas en el cumplimiento del plan de acción.
- Nivel de empleo en la comunidad.
- Situaciones e indisciplinas sociales, delitos, medidas para enfrentarlos.

Dimensión educacional (indicadores):

- Nivel de escolaridad promedio de la comunidad.
- Alumnos desvinculados del sistema nacional de enseñanza menores de 20 años.
- Vínculo de escuela-familia-comunidad.

Dimensión salud (indicadores):

- Existencia de posta médica y/o médicos de la familia.
- Permanencia del personal de salud.
- Oferta de medicamentos en la comunidad.

Dimensión cultural (indicadores):

- Cumplimiento de los convenios educación-cultura.
- Cumplimiento de las actividades culturales para el uso del tiempo libre y la recreación en las comunidades.

Dimensión ambiental (indicadores):

- Numero de microvertederos.
- Existencia del servicio de recogida de desechos sólidos.
- Limpieza y embellecimiento de la comunidad.

Dimensión defensa territorial (indicadores):

- Funcionamiento del sistema único de vigilancia y protección.
- Participación de los pobladores de la comunidad en las actividades de la defensa

Dimensión servicios (indicadores):

- Ofertas en unidades comerciales o a través de ferias en puntos móviles o fijos.
- Calidad de la oferta.

Pero en el ámbito deportivo recreativo no se han establecido parámetros bien concretos que definan los indicadores siguientes:

- Funcionamiento del consejo voluntario deportivo
- Calidad y sistematicidad de los equipos deportivos de la comunidad.
- Mantenimiento y utilización de áreas para el deporte y la recreación.
- Celebración de torneos de corta y larga duración con recursos comunitarios.
- Desarrollo de festivales deportivo-recreativos.
- Celebración de actividades propias de la idiosincrasia de la comunidad.
- Opciones para el uso del tiempo libre y la recreación de la comunidad.
- Cumplimiento del programa de recreación de la comunidad.

1.7 La ocupación del tiempo libre como medio en la psicología del deporte.

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte es un área de la psicología aplicada cuyo objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad

física y el deporte tiene como eje básico y fundamental a la Psicología Científica, de la cual se constituye como un área de aplicación. Por otra parte, esta disciplina se apoya, aunque en menor medida, en los conocimientos específicos provenientes de las ciencias del Deporte, que perfilan el ámbito de aplicación y los conocimientos complementarios adecuados para el desarrollo del área.

El promotor de la Actividad Física y del Deporte en el desempeño de sus funciones ha de tener en cuenta a todas aquellas personas e instituciones que intervienen e interactúan en la actividad física.

La función de un promotor o activista de la actividad física y el deporte comienza con una evaluación del área deportiva donde se ejecutaran las actividades previstas a realizar y su modo de actuación (deporte de base e iniciación o deporte de ocio, salud y tiempo libre). Prosigue con una planificación y programación de la intervención a realizar y continúa con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo. Estas funciones se pueden complementar con otras referentes a la educación, formación e investigación. La evaluación se basa en los principios establecidos desde la psicología científica por cuanto dicha evaluación pretende:

1. Centrarse en las conductas o variables criterio y otras relacionadas con ellas, para lo cual se llevará a cabo un análisis funcional de la situación (ambiente deportivo) y del comportamiento que presenta el deportista o equipo deportivo.
2. Identificar las condiciones que controlan las mismas.

Ambas cuestiones nos permitirán poder orientar correctamente nuestra intervención.

- La definición de los objetivos que pretendemos alcanzar.
- El establecimiento de las posibles alternativas de actuación.
- La elección y puesta en práctica de un plan (programa de trabajo).

- La elección y utilización de las técnicas, instrumentos y procedimientos más adecuados.
- El establecimiento de sistemas de control y evaluación parciales para llevar a cabo los ajustes y las modificaciones oportunas en cada caso o situación.
- La evaluación final para comprobar la consecución de los objetivos.

En esta planificación y programación se deberá tener en cuenta la necesidad de coordinación con el resto de los especialistas en ciencias del deporte que estén trabajando en la comunidad donde se lleva a cabo la investigación, para que de forma interdisciplinaria se pueda obtener la máxima efectividad.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio/cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de su personalidad. La importancia de una adecuada ocupación de este tiempo es más compleja, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

1.8 La Recreación en Cuba.

Santos Guerrero (1977)¹⁸, nos permite enfocar la recreación en el contexto social del desarrollo histórico, a través de los diferentes regímenes sociales que han ocurrido en el país. Se muestra, como en las primeras sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas a las formas culturales, rituales y productivas, posteriormente al aparecer las sociedades divididas en clases la clase explotadora se apropia del trabajo generado por las fuerzas productivas.

Después del triunfo revolucionario de 1959, cuando se inicia el tránsito hacia el socialismo, esta situación cambia, pues este estado pasa a velar por los intereses espirituales del pueblo y da especial atención a la niñez a través del departamento de recreación, por lo que al pasar los medios de producción a manos de la clase

¹⁸ Santos Guerrero (1977): Los 100 juegos del plan de la calle, algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe.

trabajadora, se introduce el verdadero concepto de recreación para el pueblo, que antes le negaba la sociedad dividida en clases.

Actualmente, la recreación en Cuba, continúa respondiendo al carácter clasista y su relación con el sistema imperante, pero en este caso es una preocupación de la sociedad, que la planifica y organiza en función de la formación y disfrute de todas las personas por igual.

Diferentes teorías burguesas sobre la recreación, explican que este fenómeno se sustenta sobre bases biológicas o psicológicas, eludiendo los antecedentes socioeconómicos. No reconocen el aspecto social viéndolo como un factor secundario condicionante pero no determinante.

Por lo que la autora de esta investigación asume el criterio de Santos Guerrero (1977) viendo la recreación con una doble finalidad, oponiéndose a las teorías burguesas y viéndola como un fenómeno recreativo que sirva a la planificación y desarrollo en las condiciones de nuestro proceso revolucionario.

1.9 Caracterización de la Comunidad rural.

El **Consejo Popular** es el tipo de organización que agrupa una zona urbana , investida de autoridad para el desempeño de sus funciones, representa a la demarcación de donde actúa y a la vez representa a los órganos del Poder Popular del territorio, trabaja activamente por la eficiencia en el desarrollo de las actividades de producción y los servicios y para la satisfacción de las necesidades asistenciales, económicas, culturales y sociales de la población, promoviendo la mayor participación de esta y las iniciativas locales para la solución de sus problemas.

El **Consejo Popular** se constituye a partir de los delegados elegidos en las Circunscripciones, pertenecen los representantes de los órganos de masas y las instituciones más importantes de la demarcación.

El análisis del proceso de desarrollo permite pasar al examen de las cuestiones fundamentales en torno al término comunidad, pues este, como fue reconocido

después de la segunda guerra mundial, tiene lugar a nivel local, comunitario, vinculado a la cooperación, la cual ha debido ser el pilar fundamental de todo el edificio cultural de la humanidad, forma parte de su esencia y hace de ella un factor de transformación y de interiorización constantes.

La existencia de las comunidades es tan antigua como el hombre mismo y tiene su origen en la época del régimen de la comunidad primitiva. En ese período aparece la cooperación y la solidaridad como un modo de producción de tipo comunal, de distribución equitativa y de satisfacción de las necesidades colectivas. La actividad era comunitaria y la relación privilegiada era de igualdad.

En la filosofía antigua el término comunidad fue tratado en el sentido de asociación, integración de grupo. En la edad media el mismo fue relacionado con la existencia vivencia de los grupos humanos en la fe y la creencia en lo sobrenatural. En cambio, en la sociedad capitalista hasta fines del siglo XIX fue asumido para indicar la forma de vida social caracterizada por un nexo orgánico, intrínseco entre sus miembros. A partir de esta etapa, el término comunidad es adoptado por la sociología, entendido como todo lo confiado, íntimo, vivo en su conjunto, por el individuo y la familia y unidos desde el nacimiento, para el bien o para el mal.

En el siglo XX y en el presente, la sociología contemporánea ha ido transformando el significado del concepto de comunidad, asociándolo al sentido de relaciones sociales de tipo localista, en las cuales se vive y se comparte. En esta acepción es asumido el término por la autora en la presente tesis, pero aún en los enfoques más actuales, los sociólogos no han precisado todos los elementos del significado teórico de este concepto, dada su amplitud y múltiples interpretaciones de acuerdo al marco referencial, el cual adopta características particulares según el enfoque teórico con que se aborda y ofrece variedad de significados en dependencia de los contextos o realidades que se estudian. Es uno de los vocablos básicos de cualquier idioma, con multitud de interpretaciones. Para los que se ocupan de las disciplinas humanas sea cual fuere su posición teórica, parece ser que el tema de

las comunidades no sólo es uno de los más tratados actualmente en los contextos académicos, profesional y político, sino una cuestión casi insoslayable.

El concepto de comunidad se puede referir a un sistema de relaciones psicosociales, un agrupamiento humano, un espacio geográfico. Literalmente, el término comunidad significa cooperación, congregación, asociación, relación.

Indicadores que definen una comunidad en el sentido de relaciones de tipo local, son las siguientes:

- Potencial humano, su población como el recurso más importante, propiedades personales y bienes colectivos.
- Zona geográfica determinada, que incluye residencia y donde transcurre la mayor parte de la vida de las personas.
- Aspiraciones, necesidades e intereses comunes asociadas a la educación, salud, cultura, deporte, recreación, medio ambiente y otras.
- Identidad comunitaria.
- Reproducción cotidiana de su vida, principalmente vinculada a relaciones económicas.
- Imagen propia, motivaciones, auto percepción, prejuicios, creencias, hábitos, costumbres, tradiciones, cultura y valores comunes, vinculados al sentido de identidad de la comunidad.
- Sistema más o menos organizado e integrado por otros sistemas, la familia, barrios, parcelas, cuadras y otras formas, el grupo, sector social o clase al que pertenecen, líderes formales y no formales, organizaciones e instituciones sociales, que constituyen la base de la organización social, vinculados a la vida cotidiana, conformando el “mosaico” de la comunidad.

Lo histórico-cultural se refiere a las tradiciones, costumbres, hábitos, creencias, mitos y otros elementos ideológicos, asociados básicamente a la identidad de la persona o grupo con la comunidad. La identidad abarca el sentido de pertenencia y a la vez de compromiso y defensa de la comunidad, su historia, su cultura y sus

valores. Este aspecto refleja la fortaleza y la integración de las estructuras de base de la comunidad.

El elemento socio-educativo representa las prácticas educativas que se realizan en la comunidad, muy vinculado a los programas y propuestas del Sistema Nacional de Educación y otras vías no formales, de instrucción y educación comunitarias y la influencia de la sociedad. En este aspecto un papel importante le corresponde a la familia, donde se inicia la preparación para la vida, y a la escuela, que brinda niveles de conocimiento, educación y cultura, en la formación de los individuos. Incluye la influencia que sobre ella ejercen los medios de información y comunicación y el conocimiento de la comunidad. La educación en la comunidad debe centrar la atención principal en el hombre, en sus dimensiones personales, singularidad, originalidad, autonomía, libertad de opción y trascendencia; enfatiza en el desarrollo y rescate de la cultura, los valores y compromisos e identidad con la comunidad, con sus éxitos y sus dificultades, en una actitud responsable, aptos para enfrentar los nuevos retos, como sujetos activos para el cambio.

Comunidad: Conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad.

Grupo: Es la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, así el grupo es analizado desde fuera focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e interese comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

Violich.F plantea en Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra 1989)¹⁹. Establece el siguiente concepto “ Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre si ”.

El principio fundamental del trabajo en el Consejo Comunitario de Circunscripción es partir de los intereses y necesidades de la comunidad, para ello es esencial contar con un diagnóstico que permita detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones existentes en el barrio y definir los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar la realidad objetiva.

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo de las actividades del Consejo Comunitario de Circunscripción, ya que sin el debido respeto a la diversidad de tradiciones, costumbres, hábitos, valores y mitos de los vecinos del barrio, no se alcanza la defensa y el arraigo a lo cotidiano. Es el que desarrolla el sentimiento de aceptación incondicional de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad. Sin identidad no existe la comunidad.

El principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, es factor decisivo en la labor del Consejo Comunitario de Circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores del barrio de la realidad cotidiana, de los problemas. De aquí la importancia que el Consejo Comunitario de Circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de los jóvenes de la comunidad en las acciones.

El Consejo Popular es la estructura socio-política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa, en los Consejos Populares, los

¹⁹ Violich.F (1989): Desarrollo comunitario y proceso de urbanización UNESCO, Ginebra 1989.

Combinados Deportivos, los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física.

Una comunidad se caracteriza por:

- Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- Compartir intereses, sentimientos, creencias, actitudes.
- Residir en un territorio específico.
- Poseer un determinado grado de organización.

En la Conferencia Mundial de desarrollo comunitario desarrollada en Ginebra en 1989 se denominó como “ Sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar ”.

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

El trabajo comunitario tiene como objetivos central:

1. Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.
2. Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.
3. EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

En las comunidades resulta esencial el desarrollo de sentimientos de pertenencia, la identificación del individuo con el barrio, su zona de residencia, sus habitantes, sus normas y costumbres, tradiciones, al igual que las forma de relacionarse y estilos de vida en general. Este es un factor poderoso para movilizar la población, plantearse metas comunes y trabajar en conjunto para el avance de esta, para la solución de problemas y el desarrollo de la comunidad.

El sentimiento de pertenencia o de bien común tiene un sentido de historicidad que se va formando sobre las bases de las interrelaciones del individuo y sus familias entre si, del enfrentamiento a problemas comunes, la ayuda mutua, la colaboración de unos con otros y la lucha conjunta por el bienestar.

A medida que las personas se vinculan en pequeños grupos para el desarrollo de determinadas actividades se van conociendo más, van aprendiendo a considerar y facilitar el bienestar de los demás, a respetar sus opiniones, puntos de vista y se van ajustando y puliendo sus interrelaciones. De esta manera se van incrementando sus eficiencias como sujeto de la actividad social, obtienen mejores resultados en las tareas que se proponen y esto estimula y desarrolla la autoestima grupal su identificación como grupo, como comunidad.

Esta comunidad esta constituida por pequeños asentamientos poblacionales, en casas aisladas una de otras, carece de edificios altos, los pobladores tienden a un mayor grado de relación popular directa, de relaciones de parentesco, llegándose a conocerse entre si en un alto porcentaje. En las zonas rurales existe un mayor grado de comunidad y familiaridad con una menos heterogeneidad en las comunidades urbanas. Estas comunidades presentan un total o parcial aislamiento vecinal, así como de las ciudades, con un predominio de relaciones endogamicas (hacia adentro), a pesar de que en los tiempos modernos el aumento de la relaciones exogámicas (hacia fuera) amenaza la existencia de una población eminentemente rural.

La comunidad rural cumple actividad de funciones imprescindibles para la actividad económica y la vida, tanto de sus propios habitantes como de la sociedad en su conjunto.

Entre ellas están:

- Tiene una vida cultural con características propias. En el mundo rural se encuentran las raíces culturales de lo nacional.
- Representa la base de la producción de materias primas y productos alimenticios sanos y naturales.

- Mantiene los fundamentos naturales de la vida, como el agua, el suelo y el aire.
- Ofrece un variado paisaje de civilización, apropiado para el reposo del ser humano, y constituye el espacio vital de una gran variedad de plantas y animales y plantas.

En las familias rurales comienzan a presentarse en la actualidad los síntomas relacionados con los cambios en la tabla de valores y el incremento de conductas desviadas como consecuencia de la adopción de modos de vida urbana en el campo. Las motivaciones y expectativas de la juventud y la niñez de las comunidades rurales comienzan a ser modificadas por la adopción de criterios meramente urbanos a partir de su propaganda a través de los medios de difusión de masas, que ya se encuentran al alcance de la población rural, pero que limitan el conocimiento de la vida del campo. Aumentan los procesos migratorios hacia la ciudad a partir de los estudios y trabajos realizados por los jóvenes residentes inicialmente en el campo.

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los jóvenes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como : formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas".

Valorando esta definición el autor deja explícito que para que exista una comunidad, los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues dentro de él se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

El proyecto de intervención comunitaria propicia un desarrollo socio -educativo-cultural, porque constituye un esparcimiento, un intercambio de opiniones entre los miembros del grupo, se trazan nuevas tareas, nuevas metas y objetivos en la vida aprenden algo útil para la salud física y mental.

María Teresa Caballero Rivacoba (2004)²⁰ en el libro "Intervención Comunitaria", la comunidad se define como: los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los intereses de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas.

La autora asume el concepto de María Teresa Caballero Rivacoba, (2004) considerando que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos. Precisamente el objetivo de este diagnóstico es determinar los principales problemas y deformaciones del proceso comunicativo de esta comunidad.

Las principales ocupaciones y sustentos de la Comunidad objeto de estudio son el cultivo del tabaco y la agricultura, por su caracterización social se le denomina barrio priorizado donde se le da una atención por los diferentes sectores lo que ha provocado mejoría a la comunidad, es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales y de convivencia sobre la base de las necesidades de la mayoría de sus habitantes.

1.10 Características que sustentan un Plan de actividades físico-recreativo propuesto.

Del Toro Miguel en el diccionario Larousse plantea que: Plan significa: Altitud o nivel, Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa, intento, proyecto. Por ello la

²⁰María Teresa Caballero Rivacoba (2004): libro "Intervención Comunitaria",

investigadora después de revisar algunas bibliografías elabora el concepto de plan de actividades físico - recreativas que es la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de actividades físico - recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado

e. **Enfoque Socio-Político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del plan de actividades físico - recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Clasificación del plan de actividades físico- recreativas

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. **Según la temporalidad**, pueden ser:

- _ Plan quincenal
- _ Plan anual (calendario)
- _ Plan trimestral (temporada)
- _ Plan mensual
- _ Plan semanal
- _ Plan de sesión

b. Según la edad de los participantes

- _ Plan infantil
- _ Plan juvenil
- _ Plan de adultos
- _ Plan para ancianos o tercera edad

c. Según su utilización

- _ Plan de uso único
- _ Plan de uso constante.

Instrumentación y Aplicación del Plan

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los planes y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

POBLACIÓN

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

CONTENIDO

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

PLAN RECURSOS

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

METODOLOGÍA

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

OBJETIVOS

- Generales
- Específicos
- Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.
- _ Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Las características a tener en el plan de actividades físico - recreativas:

EQUILIBRIO

Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma

cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los jóvenes (18-20 años).
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

DIVERSIDAD

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

VARIEDAD

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

FLEXIBILIDAD

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de programación recreativa es crear una oferta movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional,

sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del plan.
3. Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la más amplia y profunda.

CONCLUSIONES PARCIALES DEL CAPITULO I

En este capítulo se estableció el estudio de los referentes teóricos metodológicos que sirve de base para el trabajo, en el se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, tiempo libre, actividad física recreativas, grupo, comunidad, características psicológicas de los jóvenes y otros, permitiendo llegar a valoraciones conceptuales que la autora asume a partir del estudio bibliográfico.

La determinación de los fundamentos científicos metodológicos permitirá elaborar un plan de actividades para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes del Consejo Popular Las Taironas, que contribuya a la recreación sana.

En el estudio de este problema se comprobó que en la actualidad existen múltiples obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr una adecuada integración entre los diferentes factores que interactúan en la comunidad.

Capítulo II CARACTERIZACIÓN DEL ESTADO ACTUAL DE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 198, PERTENECIENTE AL CONSEJO POPULAR LAS TAIRONAS DEL MUNICIPIO PINAR DEL RIO.

El presente Capítulo tiene como objetivo brindar una panorámica acerca de la concepción metodológica que se ha seguido en el desarrollo del proceso de investigación que ha conllevado a la realización de este trabajo.

Comenzaremos realizando una breve caracterización de la comunidad y la muestra objeto de estudio, en la que se determina el presupuesto tiempo y el tiempo libre, a partir de cuyos datos se fundamenta el plan de actividades físico-recreativas para los jóvenes de 18-20 años de la circunscripción # 198 del Consejo Popular Las Taironas.

Universo, Muestra y Decisión Muestral.

Para la realización de esta investigación la autora consideró una población de 100 jóvenes de la circunscripción # 198 perteneciente al Consejo Popular Las Taironas del municipio Pinar del Río, en edades comprendidas entre los 18-20 años, tomando como muestra 50, lo que representa un 50 %, el muestreo es aleatorio simple, probabilística, los datos son cualitativos y la escala de medición es la proporción.

2.1 Caracterización de la Comunidad objeto de estudio.

Esta comunidad antes del Triunfo de la Revolución era propiedad de Pedro Aguilar en la misma se sembraba Tabaco y la cría de animales domésticos, al triunfar la Revolución en el 1959 se le entregaron las tierras a campesinos para que hicieran sus casas, en aquel entonces solo existían muy pocas casas.

Esta circunscripción pertenece al municipio Pinar del Río, y al Consejo Popular “La Taironas” en la carretera a la Coloma que comprende desde el Km. 6 hasta el Km. 17 y la misma esta compuesto por 10 circunscripciones.

La ubicación geográfica es la siguiente:

Limita al Norte con el Consejo Popular (C/P) San Vicente, al sur C/P la Coloma, al oeste con el municipio de San Luís y al este con el C/P Briones Montoto.

Cantidad de Habitantes del Consejo Popular:

Esta población esta constituida por: 9601 habitantes, de ellos 5025 son hombres, 4576 son mujeres, los niños de 0 a 13 son 232, de 0 a 4 hay 85 y de 5 a 13 años 147. Los adultos de la tercera edad son 738.

Esta comunidad tiene un total de vivienda de 3894 de ellas un 60 % están en mal estado, de estas viviendas 3812 tienen libreta de consumo.

Centros enmarcados dentro de la Comunidad:

En dicha comunidad hay 3 Centros de Trabajo : Empresa Provincial de Acopio, la Empresa de Productos Universales (ENSUNA) y la Empresa de Cultivos Varios y una Escogida de Selección de Tabaco.

Hay un Consultorio del Médico de la Familia integrado por la Doctora y dos enfermeras.

También contamos con un KIOSKO de TRD Caribe, Kiosco Mercado IDEAL EPESE, un Punto de Embargue Amarillo

A su vez esta constituido por 13 zonas, 59 CDR, 10 bloques de FMC, 18 delegaciones, 7 núcleos del partido, 5 comité de base de la UJC, 1 asociaciones de combatiente y una zona de defensa.

Para el mejoramiento humano en dicha comunidad se han creado 5 organopónicos, 2 huertos intensivos 1 vivero de árboles frutales todos Referencia Nacional y excelencia nacional respectivamente.

Posee tres centros educacionales, 2 escuelas primarias y una secundaria básica.

Instalaciones Deportivas

Contamos con una instalación deportiva un Estadio de Pelota y un área recreativa.

2.2.2 Aplicación para el diagnostico comunitario de la Matriz DAFO

Fortalezas.

- Suficiente fuerza técnica para desarrollar el trabajo
- Activistas en función de la recreación.
- Sistema de trabajo educativo en la comunidad.

- Comunidad cerca del perímetro urbano.

Amenazas

- Preferencias por otras actividades que no son las que se ofertan.
- Falta acción sobre la comunidad.
- Inclemencias del tiempo.
- Efecto del bloqueo económico.

Oportunidad.

- Existencia de personal calificado.
- El consejo popular bien estructurado.
- En el municipio existe un programa de recreación.
- Revitalización del trabajo comunitario.

Debilidades.

- Tendencia a disminuir la practica de actividades físicas.
- Falta de iluminación en las áreas deportivas.
- Insuficientes medios.
- Baja participación de los jóvenes.

2.2.3 Características y estructura del grupo de jóvenes motivo de investigación

Al realizar una caracterización social de los jóvenes de la circunscripción #198 del Consejo Popular Las Taironas se pudo apreciar que:

Manifiestan una gran independencia de sus padres, lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro, pues no le temen a este. En su mayoría poseen parejas, no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades. En este grupo predominan los jóvenes de temperamento sanguíneo, aunque algunos son flemáticos.

Tienen una marcada deformación vocacional, los rasgos de la personalidad que se manifiestan no son los más correctos, varios de ellos están desvinculados del

estudio y el trabajo, los vicios como: juegos ilícitos, injerencia de bebidas alcohólicas.

De los 50 jóvenes que conformaron la muestra, 22 (44 %) son del sexo femenino (8 de ellas son amas de casas, representando el 36%) y 28 (57 %) pertenecen al sexo masculino (7 están desvinculados del trabajo y el estudio, para un 29 %), 5 trabajan (18%) y solo 15 estudian, para un 54%.

2.2.4 Resultados de las Observaciones (Anexo No1)

Después aplicar la observación (Anexo No. 1) a 5 actividades organizadas para los jóvenes en el Consejo Popular, en el período Febrero 2010 - Octubre 2010, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como un Festival Deportivo Recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de fútbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo del consejo popular) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de Ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero. Excepto dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, como se refleja en la tabla No.1, que las condiciones del lugar, la participación, la organización y el nivel de aceptación de las actividades en los jóvenes, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas son improvisadas, no reuniendo las condiciones optimas, siendo baja la participación y el grado de aceptación de los participantes, así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

TABLA 1. RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.							
Anexo No1							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a-Condiciones del lugar	1	20	3	60	1	20
	b- Participación en las actividades	-	-	3	60	2	40
	c- Organización	1	20	3	60	1	20
	d- Aceptación	2	40	2	40	1	20

2.2.5 Resultados de la Encuesta a los jóvenes (Anexo 2)

La encuesta realizada a los jóvenes pertenecientes a la circunscripción #198 tomados como muestras arrojó los siguientes resultados:

De los 50 jóvenes a los que se les aplicó la Encuesta No.1 (Anexo No. 2), solamente 15 de ellos conocen las actividades que se organizan u ofertan en el Consejo Popular que representa un (30%) (Tabla No.2), lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas y 35 jóvenes respondieron que no tienen conocimiento de las actividades representando el (70%).

TABLA NO.2- CONOCIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES OFERTADAS.(Anexo No.2)

Muestra	Conocen las Actividades que se ofertan			
	Sí	%	No	%
50	15	30	35	70

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan: los Festivales Deportivos Recreativos (80%), los juegos de mesa (36%) y los torneos deportivos (28%) y simultaneas de ajedrez (20%) predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la Tabla 3.

TABLA NO.3.- ORGANIZACIÓN Y FRECUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CONSEJO POPULAR.(Anexo N0.3)

Actividades	Organización			Frecuencia		
	Cifra	%		Semanal	Mensual	Ocasional
• Programa a jugar.	5	11%	M U E S T R A 50	-	-	11%
• Planes de la calle.	6	12%		-	-	12%
• Torneos deportivos.	14	28%		28%	-	-
• Festivales Deport. Recreat.	40	80%		-	80%	-
• Juegos de mesa.	18	36%		20%	16%	-
• Maratones.	5	10%		-	-	10%
• Simultáneas de Ajedrez	10	20%		-	-	20%
• Competencias de Bicicleta	8	16%		-	-	16%

La participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los Festivales Deportivo Recreativos los de mejor comportamiento. En la frecuencia de participación, resaltan la Mensual, en los Festivales Deportivo Recreativos (80%) y Juegos de Mesa (36%).

Con frecuencia Semanal, los Torneos Deportivos Populares (28%) y Juegos de Mesa (20%).

En las que se efectúan de forma ocasional las simultaneas de Ajedrez (20%), competencias de bicicletas (16%), los Planes de la Calle (12 %), Programa a Jugar (11%) y los Maratones (10%).

Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (80%), competencias mini fútbol (72%), juegos tradicionales (56%) y planes de la calle (50%). (Tabla No.4)(Anexo No.4). Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales e históricas.

De forma general se puede notar que entre los gustos se combinan las actividades pasivas con las activas.

TABLA NO.4- PREFERENCIAS RECREATIVAS (Anexo N0.4).

Muestra	Actividades	Total	%
50	Torneos Populares	40	80
	Competencias de Minifútbol	36	72
	Juegos tradicionales	28	56
	Planes de la Calle	25	50
	Actividades históricas	8	16
	Actividades socio culturales	7	14
	Actividades medioambientales	9	18

El criterio generalizado de los jóvenes sobre la satisfacción recreativa y el estado de la recreación en el Consejo Popular, evidencia una notable insatisfacción por parte de estos.

En resumen, estos resultados arrojan que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la programación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los jóvenes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

2.2.6 Resultados de la Encuesta a los factores de la Comunidad

A continuación se reflejan los resultados de la encuesta a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en la circunscripción # 198, arrojó información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como:

- En la pregunta # 1 referente a si conocen el plan de actividades físico-recreativo que se oferta en la zona 9 respondieron que no dominan el programa de recreación existente que representa el 50%, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.
- En la pregunta # 2 los 18 encuestados, representando el 100% plantean que las actividades que se realizan en la zona no son del interés de los

jóvenes porque no son de su gusto y preferencia, en múltiples ocasiones se ve una inclinación hacia actividades propias de la comunidad, siempre en aquellas que los padres tiene influencia directa en ellos, se destaca la practica de la pesca y la monta a caballo y hasta incluso los domingos se trasladan hacia otras comunidades cercanas buscando distracción u otras vías en que entretenerse.

- En la pregunta # 3 la cual se refiere a la participación de estos implicados en la realización de las actividades el 100 % plantea que a pesar de ser una comunidad rural su participación es pobre en las actividades que realizan de manera planificada, en ocasiones no son las que mas le gustan y es por ello que las actividades de carácter social tienen que intensificarse para que ellos se sientan motivados por las mismas.
- En la cuarta pregunta se refiere a la frecuencia con que se realizan estas actividades es adecuada el 100 % de los implicados respondió conocer las actividades que se realizan y en la frecuencia que se dan en la comunidad. Se refieren además a que la familia juega un papel fundamental en la ocupación del tiempo libre de los jóvenes y como medida preventiva es velar como lo emplean partiendo de que es una edad bastante difícil y que hay que conducirlos de manera correcta hacia un fin determinado y sin perjuicios o vicios que pueden entorpecer su desarrollo como en ocasiones se han manifestado y se han palpado en la comunidad.
- En la quinta pregunta el 100 % de entrevistados coinciden en que el consejo popular no son suficientes ni los medios ni las instalaciones ya que solo poseen un área donde se pueden realizar actividades físico - recreativas.

2.2.7 Análisis del programa de la Comunidad

El combinado deportivo en que se enmarca este Consejo Popular cuenta actualmente como un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y la ocupación del tiempo libre en la misma, el cual se deriva del programa estratégico

del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en Pinar del Río (Ver Programa de la Comunidad).

Este proyecto integrador se ajusta a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus dificultades en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos y las actividades de este proyecto integrador son muy generales, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los jóvenes, además no están diferentes grupos etarios, faltándole orientaciones metodológicas que puedan contribuir a la auto preparación de los especialistas..

Además no existen actividades diversas tales como físicas, culturales, medioambientales que contribuyan a la elevación de la cultura general integral.

2.2.8 Estudio del Presupuesto de Tiempo. (Anexo No.5)

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos jóvenes, los días entre semana, en cada una de las actividades globales, tal y como se puede apreciar en la Tabla No 5 (Anexo No.5). Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0,34 minutos), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las Instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, no dependen de tomar ningún medio de transporte.

La no existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, es comprensible en estas edades, donde aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad, (6,46) tiempo como promedio le dedican al Trabajo o Estudio, (9,36 minutos) a las necesidades biofisiológicas y (0,57 minutos) como promedio le dedican éstos jóvenes a las tareas domesticas. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 7 horas, 10 minutos.

TABLA NO. 5- DISTRIBUCIÓN DEL PRESUPUESTO DE TIEMPO (DÍAS ENTRE SEMANA) DE LA MUESTRA ESTUDIADA. (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES) (Anexo N0.5).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
50	Trabajo o Estudio	6:46
	Transportación	0:34
	Necesidades Biofisiológicas	9:36
	Tareas Domésticas	0:57
	Actividades de Compromiso Social	0:0
	Tiempo Libre	7:10

Valorando las actividades que los jóvenes realizan como promedio, en esas 7 horas, 10 minutos de tiempo libre de acuerdo con lo que se refleja en la Tabla No.6, se observa un buen número de ellas que en su totalidad constituyen actividades de realización individual perteneciendo, con la excepción de practicar deportes al grupo de actividades pasivas.

TABLA NO.6- PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL TIEMPO LIBRE (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES) (Anexo No 6).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
50	Ver Televisión	1:34
	Ir a fiestas	0:35
	Escuchar música	1:50
	Estudiar	0:56
	Practicar deportes	0:45
	Pasear	0:38
	Conversar	1:38
	Juegos de Mesa	0:29
	OTRAS	0:85
	TOTAL	7:10

2.2.9 Análisis de la Aplicación de las Técnicas de Intervención comunitaria.

El Forum comunitario: Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir de sexo ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas del Consejo Popular sobre todo para la muestra investigada (los jóvenes de 18 -20 años), la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los jóvenes, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los jóvenes. En la medida que se argumentó en los debates, aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo

Otra de las técnicas participativas utilizadas en esta investigación fue la de Informantes claves considerándose a personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema objeto de estudio, constituidos por: los dirigentes de organizaciones populares (CDR ;FMC; PCC y delegados de circunscripción y Poder Popular).

Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas, referente a datos valiosos, ayudando a irradiar en la comunidad vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades. Todas estas personas tienen las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la comunidad.

Además, su utilización facilitó la convocatoria de expertos profesionales y líderes populares que aportaron con sus conocimientos gran cantidad de información y orientación, tanto en la investigación como en la posterior aplicación de las actividades físico- recreativas para los jóvenes.

Los instrumentos aplicados comprueban que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los jóvenes, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.

2.2.10 Procedimientos que sustentan la propuesta

Una vez confeccionados los diferentes grupos, se utilizaron diferentes técnicas participativas para conocer opiniones de los jóvenes sobre las diferentes actividades que les gustaría realizar, como por ejemplo: la lluvia de ideas, donde el profesor a partir de la exposición de actividades físico-recreativas a realizar, anotaba las sugeridas por los participantes, teniéndose en cuenta al confeccionar los diferentes juegos a programar. Además se utilizó el grupo de discusión donde el profesor introducía el tema, actuando como facilitador, pero sin interferir ningún planteamiento.

Para controlar la rivalidad entre los grupos de participantes, ya que todos no pertenecían al mismo CDR, se incluyó la compatibilidad psicológica. Con la aplicación de estos modelos pudimos confeccionar cuatro grupos de trabajo, logrando la mayor afinidad entre sus participantes.

Se le hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades recreativa que se realizarán, se escucharon y valoraron sus criterios en los reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

A partir de la observación (Anexo N0.1). Se pudo observar el comportamiento de los jóvenes y con los datos obtenidos se pudieron confeccionar actividades sencillas, de fácil comprensión, incluso con los jóvenes de menor capacidad de asimilación y bajos resultados académicos. En general, estaban encaminadas a: actuar según la actividad a realizar, lograr el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades, sacrificarse para obtener resultados satisfactorios. Todo ello a partir del

reconocimiento, de la importancia que tiene la actividad físico recreativo para la ocupación del tiempo libre.

Conclusiones Parciales del Capítulo II

Valorando los resultados obtenidos en el diagnostico inicial, se puede apreciar como el plan que se lleva cabo en la comunidad es deficiente el proceso de articulación de sus objetivos y métodos para llevar a finalidad el mismo, partiendo de las especificidades de esta comunidad y del carácter poco diferenciado de las actividades, lo que provoca una reducción de la efectividad y eficiencia de la recreación en la misma. La información recopilada revela la necesidad de buscar alternativas, a partir de las realidades de la comunidad, que promuevan la motivación y participación activa de jóvenes, a partir de sus necesidades, gustos y preferencias para una recreación más sana, culta y diversa.

CAPITULO III: Propuesta y Validación del Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en los jóvenes de 18-20 años de la circunscripción # 198 del Consejo Popular Las Taironas.

3.1 Fundamentación del Plan de actividades físico-recreativas.

El programa de recreación a nivel nacional, provincial y el proyecto comunitario, deben tributar a la satisfacción recreativa de los habitantes de la comunidad, en correspondencia con sus gustos y preferencias.

Los objetivos fueron formulados, teniendo en cuenta las cualidades de la personalidad de los jóvenes, reflejando sentimientos y permitiéndole un conocimiento amplio en el desarrollo de su personalidad, que posibilitan el cumplimiento de las acciones que necesitan para llevar a cabo su recreación, de acuerdo a la postura recreativa que pueden asumir.

El Plan físico-recreativo diseñado para los jóvenes cumple una función cultural, histórica, ecológica, social, cognoscitiva y formativa que se manifiesta en las habilidades y valores que deben servir de base a los jóvenes en su comportamiento en la sociedad.

Este proyecto de actividades físico-recreativas que se plantea propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo del consejo popular, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un plan de actividades físico-recreativas. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad.

Está estructurado en el empeño de crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización del desarrollo endógeno del consejo popular, objetivo existente puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

La propuesta se fundamenta partiendo de los referentes teóricos desarrollados en la investigación teniendo en cuenta los argumentos realizados por Aldo Pérez en su libro Fundamentos Teóricos Metodológicos (2003) donde la autora retoma los diferentes enfoque , características , clasificación , control y evaluación para que este plan de actividades físico - recreativas contribuya a la ocupación del tiempo libre de los jóvenes entre (18-20 años) de la circunscripción #198 del Consejo Popular Las Taironas a partir de los resultados de encuestas, entrevistas y autorregistro de actividades, incorporándolos a las actividades de carácter social propiciando un estado de motivación favorable y de ambiente deseado logrando una transformación en la comunidad.

Al conformar el plan se tuvo en cuenta una serie de aspectos de carácter organizativo que a continuación se exponen:

a. **Enfoque Tradicional:** Se utilizaron actividades realizadas en otra etapa que tuvieron éxito.

b. **Enfoque de Actualidad:** Se utiliza actividades teniendo en cuenta el contexto, las condiciones de la comunidad retomando las más novedosas.

c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en las necesidades de los jóvenes al no mostrar satisfacción con las actividades que anteriormente se realizaban y a través de encuestas se obtuvieron datos sobre las actividades físico- recreativas que éstos deseen realizar.

d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador y la experiencia personal de los especialistas ,sus opiniones y poniendo en práctica el plan con las actividades planificadas dentro de la comunidad objeto de estudio.

e. **Enfoque Socio-Político:** Se basa en las actividades Socio-Político que enriquecen el plan de actividades físico- recreativas el cual contiene todas las áreas de expresión, teniendo en cuenta los intereses de los jóvenes que nos llevaron a seleccionar áreas y actividades de mayor aceptación.

Equilibrio: Entre las diferentes actividades: El plan ofrece equidad en la cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de los jóvenes (18-20 años)
- Entre los sexos: Da la oportunidad de que participen ambos sexos.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad

- El plan comprende un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades, teniendo en cuenta la organización y la presentación de la actividad en forma diferente y al grado de habilidades de cada participante.

Variedad

- Presenta actividades especiales que ocupan el tiempo libre de los jóvenes, rompen la rutina y motivan la participación.

Flexibilidad

- Responde a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Permite adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Objetivo General

Proponer un plan de actividades físico-recreativas para los jóvenes del consejo

popular en su tiempo libre, para garantizar la satisfacción de las necesidades recreativas de los jóvenes, a partir de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación.

Objetivos Específicos:

- Establecer un conjunto de actividades en horarios de la tarde-noche a través de juegos deportivos, según las motivaciones.
- Establecer competencias deportivas entre los jóvenes a través de la formación de equipos según las condiciones de los mismos.
- Convocar a charlas de diferentes temas que pueden ser de Salud, Deporte, Historia, coordinados previamente con personas preparadas al respecto donde participen los jóvenes del consejo popular.
- Lograr la participación activa de ellos en la organización de actividades deportivas.
- Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
- Fomentar la cultura recreativa de los jóvenes, a través de la formación de valores.
- Dar respuesta a las potencialidades recreativas del territorio, con un diseño propio, incrementando las opciones y servicios educativos de la recreación, con actividades destinadas a la sana ocupación del tiempo libre y la formación de la cultura recreativa de los jóvenes.

3.2 Indicaciones Metodológicas u Organizativas

Para el desarrollo de este plan de actividades físico – recreativas en primer lugar tienen que existir las condiciones mínimas indispensables en el área que ocupa la comunidad, pero además contar con las áreas que están identificadas en los diferentes centros en que está enclavada la misma.

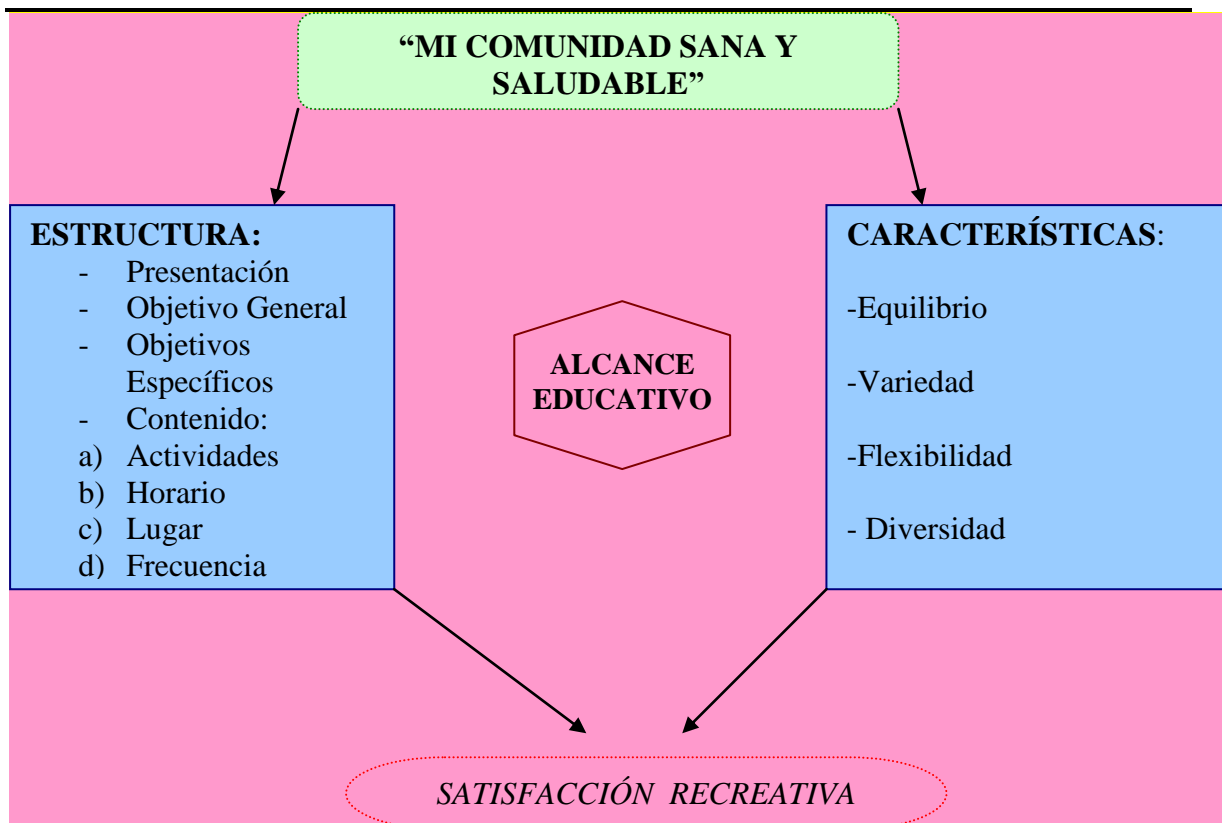
Los factores directivos de la comunidad como son el Presidente del Consejo Popular, los presidentes de los diferentes CDR, y el resto de las organizaciones políticas y de masas de la misma, deben conocer el plan de actividades y los objetivos que se persiguen, de manera tal que apoyen la organización y

desarrollo de las actividades.

Las actividades planificadas deben cumplirse en la fecha establecida y lograr que el objetivo educativo que persiguen sea desarrollado ampliamente. Estas actividades deben ser bien divulgadas por diferentes vías, en murales, con pancartas u otras vías que sean posibles y que permitan que en un momento determinado la comunidad pueda participar en la misma, como espectadores, sobretodo en aquellos casos de Torneos, Festivales deportivo - recreativos, competencias entre equipos, entre otros.

GENERALIDADES DEL PLAN

El plan consta de un grupo de actividades físico-recreativas de carácter sano donde la población joven en el periodo vacacional disfruta de las ofertas recreativas, deportivas y culturales, teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los mismos, sin excluir la participación del resto de la comunidad.



3.3 Plan de actividades físico-recreativas.

Tema: Mi comunidad sana y saludable.

No	Actividad	Hora	Lugar	Frecuencia	Medios	Ejecuta	Responsable (s)
1	Intercambio con el médico de la comunidad sobre la importancia de practicar deportes.	2:00Pm	Anfiteatro La Kariok	Trimestral	—	Médico	Sub-Dtor CF
2	Demuestra tus habilidades deportivas en: Fútbol Balonmano Baloncesto	9:00Am	Área Recreativa La Kariok	Quincenal	Balones	Jóvenes	Profesores de Recreación
3	Encuentros recreativos (juegos de mesas). Dominó Damas Parchís Ajedrez	9:00Am	Área recreativa La Kariok	Semanal	Dominó Mesas Sillas Tableros	Jóvenes	Profesores de recreación. masificadores
4	Competencias inter barrios torneos en: Fútbol reducido Balonmano Voleibol Béisbol por equipos Maratón	5:00Pm	Área recreativa La Kariok Estadio de béisbol	Bimestral	Balones Guantes Bate Árbitros	Jóvenes	Profesor de recreación
5	Duelo de Gigantes. Tracción de soga	5:00Pm	Área recreativa La Kariok	Quincenal	Soga	Jóvenes	Activistas de recreación
6	Yo canto, bailo ¿y tú que harás? Karaoke Baile en pareja Ruedas de casinos	9:00Pm	Centro nocturno de la comunidad	Semanal	Audio	Jóvenes	Promotores de cultura
7	Acampada lugar histórico Monumento Antonio Maceo.Km6	5:30 PM	Monumento Antonio Maceo. Km6	Bimensual	-	Jóvenes	Profesores de recreación Promotores de cultura

Actividad # 1: Intercambio con el médico de la comunidad sobre la importancia de practicar deportes

Objetivo:

Enriquecer los conocimientos en los jóvenes acerca de las temáticas de salud relacionadas con la práctica del deporte y la recreación para motivar aun más la participación en dichas actividades.

Organización:

Coordinar con el médico de familia la realización de la actividad, buscando el mejor local y preparando la charla con todos los materiales que permitan demostrar la importancia de las actividades deportivas y la recreación, y su relación con la salud del individuo, se puede además incluir la muestra de una pequeña exposición alegórica al tema que se debatirá en el local donde se realizará la actividad.

Desarrollo:

Intercambio de la temática con los jóvenes, estimulando la participación de los mismos.

Actividad # 2: Demuestra tus habilidades deportivas.

Objetivo: Demostrar las habilidades deportivas adquiridas mediante la práctica de estos deportes en la comunidad.

Materiales a utilizar balones aro.

Fútbol: Dominio del balón.

Cantidad de toques con la cabeza durante un minuto.

Cantidad de toques con la cabeza, pies, hombros hasta llegar al agotamiento.

Baloncesto: Tiro al aro.

Tiro al aro a una distancia establecida y habilidades para donquear.

Balonmano.

Habilidades con el balón.

Tiro con fintas o amagos teniendo una defensa pasiva

Nota: ganan aquellos que realicen las habilidades deportivas de cada disciplina, con la mayor limpieza y claridad, estas serán evaluadas por un jurado.

Actividad # 3: Encuentros recreativos (juegos de mesas).

Objetivo: Establecer vínculos de comunicación sin rivalidad entre los competidores, creando un ambiente favorable y colaboración.

Materiales a utilizar – Tableros, fichas, mesas, sillas.

Organización:

Se convocará a los jóvenes a que participen en los juegos que más los motiven, ya sea Damas, Dominó, Parchís, y Ajedrez.

Desarrollo:

En dependencia del juego que escojan, se realizará la distribución de los materiales y participantes. Se les orientarán las reglas de cada uno de los juegos, y siempre existirá un árbitro que velará por el cumplimiento de las reglas. Existirán ocasiones que estos encuentros los denominaremos “Contra el Tablero”, para darle relevancia y dinamismo a la actividad y se vea como una competencia superior.

Actividad # 4: Competencias ínter barrios torneos

Objetivo: Lograr un ambiente de colectividad, compañerismo y trabajo en equipo a través de la práctica de cada uno de estos deportes.

Se ponen los medios de cada deporte en varias áreas del terreno, ya sea cancha de baloncesto, terreno para fútbol y terreno de balonmano, de ahí ellos según sus intereses y motivaciones, escogen el deporte que quieren practicar.

Materiales a utilizar: Balones, Porterías, Aro.

Descripción de los Deportes:

Fútbol

Organización: Se organizan los equipos de acuerdo a la inscripción por barrios, CDR o circunscripción. Este tipo de juego se le llama fútbol reducido ya que se juega con porterías pequeñas y gana aquel equipo que anote primero un gol. De extenderse mucho los juegos se jugará a 10 minutos y de no anotarse gol en ese tiempo se hará una ronda de penales golpeando el balón sin portero a una distancia de 20 metros.

Reglas: Todos los jugadores se acogerán a las reglas pactadas en el congresillo.

Balonmano

Organización: Se realizaran equipos de acuerdo a las inscripciones, se jugará en la mitad del terreno el equipo que meta gol sigue a la ofensiva de fallar un intento de

tiro cambiarán a la defensiva se jugará en tiempo de 15 minutos de prevalecer empatados se pasa a una ronda de penales de 3 tiros por cada equipo de prevalecer el empate un tiempo discutiendo la posesión del balón al primero que anote.

Reglas: Todos los jugadores se acogerán a las reglas pactadas en el congresillo.

Baloncesto

Organización: Se confeccionarán equipos, el torneo es un todos contra todos, avanzan los equipos que más puntos realicen cada partido tiene un valor de 2 puntos; se jugaran 2 tiempos de 5 minutos en la mitad del terreno de prevalecer empatados se pasará a una ronda de tiros libres 3 por equipos de ser el mismo resultado se discute la posesión de balón y gana el primero que anote canasta todas tendrán un valor de 1 punto.

Reglas: Todos los jugadores se acogerán a las reglas pactadas en el congresillo.

Voleibol

Organización: Se organizarán equipos en representación de cada CDR en un sistema de todos contra todos a dos vueltas, el ganador será el que más juegos gane.

Reglas: Se jugará con las reglas pertinentes de este deporte, la puntuación que es a 10 puntos, en caso de empate se jugará un partido extra.

Béisbol

Organización: Se organizan equipos, se define un capitán por cada equipo, y mediante un sorteo se hace el pareo de los equipos para la primera vuelta, los 2 equipos más ganadores discutirán la final. El juego se le llama el **“Copa inter-CDR”**

Reglas:

1. Se jugarán 3 entradas por juego, el lanzador puede batear y se jugará con dos bases y un home play.
2. Si el bateador realiza dos intentos de bateo seguido y sale a zona foul automáticamente se declarará out.
3. Los equipos en el desarrollo del juego estará integrado por 7 jugadores.

Maratón

Organización: Se correrá en saludo a fechas significativas, siempre premiando a los tres primeros lugares, se podrá introducir la bicicleta y otros medios, siempre que

las condiciones y las medidas de seguridad lo permitan.

Reglas:

Las distancias y la reglamentación correrán a cargo de los organizadores.

Actividad # 5: Duelo de Gigantes.

Objetivo: Demostrar la fuerza colectiva mediante la tracción de la soga.

Organización: Se enfrentarán dos equipos que competirán en dos columnas, una frente a la otra mediados por una distancia de 3(mts) y una línea central que estará situada a 1.50 (mts) de cada equipo. La soga estará dividida por una cinta de color que quedará en el punto medio de la distancia que separa ambos equipos, ganará el equipo que logre pasar al contrario a su parte del terreno.

Reglas: La soga tiene que estar en buen estado y medir una distancia no menor a 6 (mts) marcada en el punto medio. Se comienza accionando a la señal del árbitro. Cada equipo que quede derrotado, será eliminado automáticamente de la competencia. Ganará el equipo que quede invicto.

Actividad # 6: Yo canto, bailo ¿y tú que harás?

Objetivo: Promocionar las actividades culturales en los jóvenes en su tiempo libre en la comunidad.

Canto: Este tipo de actividad se realizará mediante el Karaoke, consiste en cantar un tema musical seleccionado por el participante, el tiempo de la canción no puede sobrepasar los 2 minutos, el ganador será elegido por los aplausos de los espectadores.

Organización: Las actividades se desarrollarán en el centro nocturno de la comunidad, la actividad se desarrollará en el centro nocturno del consejo popular, el ganador es seleccionado por un jurado compuesto por tres integrantes donde miden los siguientes aspectos estilo propio para cantar, ritmo, acordes musicales.

Baile en pareja.

Organización: Se realizará según la cantidad de parejas que se inscriban, la música es variada con diferentes ritmos típicos cubanos, la pareja ganadora la selecciona

por un jurado donde miden los siguientes aspectos del baile como: coordinación, ritmo y pasos tradicionales de cada tema musical.

Rueda de casino.

Organización: Con la participación de una rueda en representación de cada CDR, para seleccionar la rueda ganadora se tendrá en cuenta los criterios del jurado compuesto por 3 integrantes, que medirán los aspectos de ritmo, coordinación, coherencia. La música será seleccionada por el director de la rueda.

Nota: Los integrantes del jurado de la competencia son instructores de arte del consejo popular.

Actividad # 7: Acampada a lugar histórico " Monumento Antonio Maceo en Las Taironas"

Objetivo: Conocer los hechos históricos ocurridos en este lugar y compartir actividades con los habitantes de esta comunidad.

Organización: Saliendo de la comunidad después de caminar varios minutos por carretera, al llegar al lugar histórico se descansara una hora, después de pasado ese tiempo se comenzará a recoger pedazos de leña seca para empezar a confeccionar una fogata gigante, una vez caída la noche se le prenderá fuego a la misma dándole comienzo a las actividades nocturnas que son:

Frases – Poemas – Décimas – Cuentos.

Por cada unas de las diferentes actividades se seleccionarán tres ganadores que van a ser seleccionados por los aplausos del público presente.

Nota:

Las actividades van a ser organizadas y dirigidas por los promotores de cultura del consejo popular y profesores de recreación.

Consideraciones sobre las actividades.

- Los jóvenes que van a participar en las diferentes actividades deben de inscribirse con anticipación.
- Podrán participar jóvenes del sexo masculino y femenino.
- Los participantes deben de estar en ropa deportiva
- Cualquiera actitud antideportiva será excluido de las actividades.

- Los equipos pueden estar conformado por sexo independiente o mixto.
- Las actividades se realizarán en la Comunidad.

En el caso que por motivo de lluvia, falta de algún medio para darle cumplimiento al cronograma tenemos un Plan de contención que nos puede suplir la actividad puesto que lo más importante es tener ocupado el tiempo libre de los jóvenes del Consejo Las Taironas.

Actividades de reserva para suplir en caso que sea necesario

#	ACTIVIDADES	LUGAR	HORA	FRECUENCIA	PARTICIPAN	RESPONSABLE
1	Encuentro con Glorias Deportivas	Combinado Deportivo	2:00pm	Trimestral	Jóvenes	Miembros del Proyecto
2	Juegos de Domino	Area recreativa La Kariok	9:00am	Semanal	Jóvenes	Miembros del Proyecto
3	Visita al Museo de Ciencias Naturales	Museo de Ciencias Naturales	9:00am	Semestral	Jóvenes	Miembros del Proyecto
4	Visita Centros Culturales del municipio	Centros Culturales	9:00am	Semestral	Jóvenes	Miembros del Proyecto

3.4 Control del plan de actividades físico-recreativas

Nos permite determinar el impacto del mismo sobre los jóvenes de 18- 20 años a los cuales se les aplicará el mismo.

El control que proponemos consta de:

- Encuestas y observaciones de satisfacción a los jóvenes de 18-20 años.
- Entrevistas a los factores implicados.
- Visitas evaluativas del metodólogo municipal de recreación.

3.5 Valoración Teórica del Plan de actividades.

Se consultaron a 5 especialistas, de ellos: 2 metodólogos de recreación (1 provinciales y 1 municipal), 1 profesor de Recreación de la Facultad de Cultura

Física de Pinar del Río y 2 profesores de recreación del municipio , todos con una experiencia que oscila en un rango de 15 a 25 años, en el ejercicio de la actividad.

La misma es novedosa, pues sus actividades tienen un carácter integrador hasta ahora no visto en una programación anterior contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus pobladores.

Además es factible y aplicable permitiendo el fomento de valores y por tanto el desarrollo de la personalidad de los jóvenes.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del Plan de actividades, de acuerdo con los cuatro aspectos tenidos en cuenta (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del Plan propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación y generalización a otras zonas o territorios (en correspondencia con las particularidades de los mismos), permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye la ocupación del tiempo libre y la recreación en el marco del trabajo comunitario, resaltando lo novedoso del plan, teniendo en cuenta el carácter integrador de la actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación metodológica de los especialistas en esta esfera de actuación brindando una guía para el trabajo con el grupo etéreo seleccionado en los marcos de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

En otra valoración recogida se manifiesta que es muy favorable el hecho de tener como punto de partida los gustos y preferencias, necesidades e intereses de los jóvenes y que a su vez se hayan planteado alternativas de solución a las mismas por lo que se logra con la propuesta su aplicabilidad.

Los especialistas subrayan que la misma tributa dinamismo, colectivismo y un carácter participativo, por lo que enfatiza en la atención diferenciada para hacer de la propuesta más específica y particular.

3.6- Valoración Práctica del Plan de actividades.

Una vez validado, por el grupo de Especialistas, el Plan de actividades, se procedió a su implementación práctica en el Consejo Popular, la que se ha ido llevando a cabo de manera paulatina, ofertando diversas actividades correspondientes a cada uno de los indicadores programados (social, histórico, cultural, ecológico, etc.), aprovechando tanto los recursos y espacio disponible, como el entorno de dicha comunidad.

En correspondencia con ello, durante un período de seis meses (Julio 2010-Diciembre 2010) se han instrumentado diferentes actividades del Plan, experimentándose un nivel de participación, fundamentalmente del grupo poblacional objeto de estudio (jóvenes 18-20 años). A partir de la realización de las actividades en este período de tiempo se aplicó un instrumento a la muestra seleccionada de estos jóvenes, para comprobar, entre otros aspectos, el grado de aceptación de ellos por la nueva oferta llevada a cabo, cuyos principales resultados se describen a continuación:

Al valorar las opiniones emitidas, sobre las respuestas del cuestionario podemos apreciar que las actividades organizadas han creado una expectativa positiva en ellos, estando motivados con las mismas, reflejando un aceptable grado de satisfacción. Derivado de esto, se ha logrado una mayor incorporación de los jóvenes del Consejo Popular en las actividades, las que han mantenido cierta sistematicidad y variedad que deberán irse incrementando.

El 100% de los jóvenes reconoce y manifiestan los aportes de estas actividades a su desarrollo, permitiéndoles cubrir las necesidades no solo físicas sino también espirituales. Otro aspecto importante que se derivo de este análisis es que los mismos planteaban que estas actividades le daban la posibilidad de interactuar entre ellos logrando mayor compañerismo, colectividad, cohesión que les permitió ver la recreación desde diferentes posiciones y no sólo la diversión y la práctica de ejercicio físico.

Lo anterior, unido a la propia apreciación de la autora, revela sin alcanzar aún los resultados óptimos, que el nuevo plan de actividades ha ido prendiendo y creando expectativas en la comunidad. Del plan de actividades incluidas en la propuesta ya han sido ofertadas con una determinada frecuencia le damos a conocer los resultados de la Encuesta # 2 aplicada después de puesta en práctica las actividades.

Muestra		Conocen las actividades		Grado de Aceptación		Incorporación De nuevos Jóvenes		Organización		Participación	
		#1	#2	#1	#2	#1	#2	#1	#2	#1	#2
				%							
50	Si	30%	90%	40%	100%	40%	100%	20%	90%	40%	85%
	No	70%	10%	60%	0	60%	0	80%	10%	60%	15%

Resultado del test de Dócima de Diferencia de Proporciones.

Indicadores	Prueba Inicial	Prueba Final	P	Nivel de Significación
Conocen las actividades	30%	90%	0,0002	Muy Significativa
Aceptación	40%	100%	0,0008	Muy Significativa
Incorporación de nuevos Jóvenes	40%	100%	0,0025	Muy Significativa
Organización	20%	90%	0,0000	Muy Significativa
Participación	40%	85%	0,0001	Muy Significativa

Conclusiones Parciales del Capítulo III

La estructuración de las actividades dadas en el plan para la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de la circunscripción # 198 del Consejo Popular “Las Taironas” del municipio Pinar del Río se realizó sobre la base de los tres principios que se abordaron anteriormente los que determinarán el uso de la recreación de una forma sana sobre la base de sus necesidades, gustos y preferencias.

El plan diseñado para los jóvenes de la circunscripción # 198 del municipio Pinar del Río cumple una función social, histórica, ecológica, cognitiva y formativa que se manifiesta en las actividades propuestas.

CONCLUSIONES

1. El estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos sobre la recreación, los juegos y el plan de acción y sus características nos permitió sustentar teóricamente nuestra propuesta del plan de actividades físico-recreativas para los jóvenes del Consejo Popular “Las Taironas”.
2. El diagnóstico inicial, a través de la observación y en la encuesta nos determinó las carencias que existen en cuanto a la ocupación del tiempo libre por parte de los jóvenes, así como también se detectaron escasa participación y aceptación de las actividades recreativas en la comunidad, además su presupuesto de tiempo libre ascendió a 7,10 horas.
3. El plan de actividades físico - recreativas que se elaboró para los jóvenes es coherente en su diseño, ya que se tuvo en cuenta los gustos y preferencias de los mismos, así como sus necesidades el mismo puede aplicarse en el tiempo libre y ajustarse a las condiciones de la comunidad.
4. La validación de la factibilidad teórica y práctica del plan de actividades físico - recreativas al ser valorado por especialistas e informantes claves, así como por una segunda encuesta, se pudo constatar el nivel de aceptación, de pertenencia y claridad del plan para los jóvenes de la circunscripción # 198 del Consejo Popular Las Taironas municipio Pinar del Río.

RECOMENDACIONES

1. Aplicar las concepciones teóricas del plan "MI COMUNIDAD SANA Y SALUDABLE", valorando la utilidad en cuanto a necesidades, gustos, intereses, preferencias, para después implementar su posible generalización.
2. Continuar el perfeccionamiento del plan de actividades físico-recreativas para los jóvenes e incentivar a los responsables de recreación en la realización de otras investigaciones, partiendo de la realidad del consejo popular.
3. Diseñar cursos de capacitación y preparación de promotores recreativos, entre los miembros de la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población e incorporar a los líderes comunitarios a este movimiento.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arias Herrera, H. La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial pueblo y Educación, 1995. --134p.
2. Avendaño, R. M. Una Escuela Diferente.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988.
3. Overtrut (1983). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. LaHabana. Ed. Ciencias Sociales.
4. Andrade de Melo. V. y de Drummond, E., Introducción al ocio. Editora Menole Ltda., Barueri Brasil, 2003.
5. Barriéntos, julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
6. Bermúdez Serguera, R. Teoría y Metodología del Aprendizaje Rogelio Bermúdez, Marisela Rodríguez.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.
7. Betancourt Morejón J. Pensar y Crear. Educar para el Cambio.-- La Habana: Editorial Academia, 1997.
8. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
9. B. Grushin (1966). Libro "Tiempo Libre y desarrollo social. Ciudad de la Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
10. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
11. Caballero Rivacoba, Maria Teresa(2004). libro "Intervención Comunitaria",
12. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo xiii, fascículo 1-4: 79-119.
13. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo.
14. Caivano, F. (1987) El ocio .En Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, PP.373-389.

15. Casals, Nora, 2000. La recreación y sus efectos en espacios perturbados.
16. Caride, J., Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. En Trilla, J. (Coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, 1997. Págs. 41 – 60.
17. Cervantes, j. I. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos, México. - Recursos Técnicas -Operativos para la administración de Programas, CONADE, México, 1989.
18. CITMA. Proyecto de Trabajo Comunitario Integrado. -- La Habana, 1996.
19. Cuétara López, R Didáctica de los Estudios Locales/ Ramón Cuétara López, Pedro Hernández Herrera. -- La Habana: Pedagogía '99.
20. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
21. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
22. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
23. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
24. Dirección Nacional Recreación del INDER: “documentos rectores de la Recreación física en Cuba” (La Habana, Cuba, años 2000-2003).
25. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). Sociología empírica del ocio. Ed. Nacional. Madrid.
26. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontenelle.
27. Dumazedier, J. (1988) Révolution culturelle du temps libre. París: Méridiens Klincksieck.
28. Educación Superior, Colectivo de autores: “temáticas gerenciales cubanas” (Ciudad de La Habana, Cuba, año 1999).
29. Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.

30. Gabuelsen, A. y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aire.
31. García Ferrando, M. (1995). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la juventud.
32. García Montes, M. E. (1996). “Planificación de actividades para el recreo y el ocio” (apuntes de la asignatura). Granada.
33. García, M., Hernández, A. y Santana, o. (1982) “Los estudios Del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana.
34. Guerrero Gutiérrez Santos (1977). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en cuba-La Habana, dirección nacional de recreación, s.a”
35. Grushin, O (1966). Libro “Tiempo Libre y desarrollo social. Ciudad de la Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
36. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
37. Hernández Vázquez, M. y Gallardo I. (1994). “Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas.” En Apuntes de educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
38. Hernández Mendoza, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre 2002).
39. Internet link: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires - Año 7 - N° 37 – Junio de 2001.
40. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Satisfacci%C3%B3n>"
41. Marti Pérez, José: "La Edad de oro" (La Habana, Cuba, año 1999).
42. Martínez del Castillo, j.(1986). “actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas POLÍTICAS” En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.

43. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
44. Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas y recreación, nuevas necesidades, nuevas políticas, En apuntes de Educación Física 4: 9-17. Barcelona INEFC.
45. Martínez Gómez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
46. Martínez Gómez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
47. Marx, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
48. Marx, K. (1971). "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
49. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de Deportes y Recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de Mayo.
50. Moreira, R (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
51. Moreira, R (1979). La recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga. Dirección Nacional de Recreación.
52. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
53. Lares. A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.
54. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.
55. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
56. O.G. Petrovich (1980). libro "Psicología , Pedagogía de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

57. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
58. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
59. Pastor Pradillo, j. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de Julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81.
60. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona: Humanitas.
61. Pérez ,G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, mayo, 6-9.
62. Pérez Rodríguez, Gastón y col. (1996). Metodología de la investigación educacional. Primera Parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
63. Perez Sanchez, Aldo. (2005). Recreacion. Fundamento teórico metodológicos capitulo I.
64. Perez Sanchez, Aldo. (2003) Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes.
65. Pérez Sánchez, Aldo (2002). tiempo. tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. en V congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación.
66. Petrorski, A. V. (1980). Psicología, pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
67. Pudras, MV. (1988) Teoría Pedagógica de la actividad física. Madrid, Gymnos. p 5
68. Pieron m. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
69. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa)
70. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). “La pedagogía del ocio”. Barcelona: CEAC.

71. Proveyer Cervantes, C. Selección de Lecturas de Trabajo Social Comunitario/ Clotilde Proveyer Cervantes (et all). -- La Habana: Curso de Formación de Trabajadores Sociales, 2000.--168p.
72. Ramos, Alejandro E. y otros. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
73. Ramos, Rodríguez, A. 2001. Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13.
74. Rodríguez, E. y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
75. Rodríguez, Zayda. (1985) Filosofía, ciencia y valor. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. p. 226.
76. Rodríguez, E.(1982). Tiempo Libre y personalidad, La habana. Editorial Ciencias Sociales”.
77. Ruiz, J. M.E. García Y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
78. Sánchez Acosta María Elisa (2004). Psicología general y del desarrollo. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.
79. Santos Guerrero(1977). Los 100 juegos del plan de la calle, algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe.
80. Tabares, F., Ocio, Recreación y Desarrollo Humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín mayo 5, 6 y 7 de 2005.
81. Tabares, F., El ocio como dispositivo para la potenciación del desarrollo humano. XIV Seminario Maestros Gestores de Nuevos Caminos. Seminario Escuela Vs Juventud: ¿Encuentros o Desencuentros?. Medellín 24 y 25 de agosto de 2005.
82. Tabares F. Dimensión social del deporte y la recreación. Jornadas de trabajo Aprender Jugando. La lúdica como mediación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín – Asociación de Institutores de Antioquia – Escuela del Maestro. Medellín 26 y 27 de agosto de 2005.

83. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
84. Violich, F (1989). Desarrollo comunitario y proceso de urbanización UNESCO, Ginebra 1989.
85. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
86. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Editorial Nacional, Madrid.
87. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
88. Zamora, R y García, M. (1988). “Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana. Editorial Ciencias Sociales”.

ANEXOS

Definición de Términos.

Consejo Popular: Entidad gubernamental local, de carácter representativo, adquiere la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya a las Asambleas Municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área.

Tiempo libre: Es el tiempo que queda después de sacar el empleado en la realización del conjunto de actividades propias del día, dosificadas en 5 grupos genéricos:

- Actividades biofisiológicas.
- Tareas domésticas.
- Transportación.
- Trabajadores o estudiantes.
- Actividad de compromiso social.

Actividades preferidas: Son aquellas que más gustan a los individuos para realizarlas en el tiempo libre.

Juegos tradicionales: Son los juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transmitiéndose de generación en generación, sin cambiar su esencia y que guarda la tradición de un pueblo y a través de ellos se desarrollan capacidades motrices como la rapidez, la fuerza y la resistencia.

Recreación: Estado de alegría y establecimiento no impuesto pero si motivado y dirigido que contribuye a la liberación de tensiones, emociones y energía acumulada comentando el proceso de socialización durante las horas libres o de asueto, brindando al ser humano una diversidad de actividades que les proporciona una compensación de sus labores diarias.

Necesidades espirituales: Son las vinculadas con objetos ideales tales como: el disfrute del arte (teatro, música, pintura), los conocimientos, el deporte y la estética.

Plan de actividades recreativas: Son las actividades que se planifican con la finalidad de garantizar las demandas recreativas.

Objetivos: Propósitos o metas que persiguen el grupo con vista a cumplimentar la actividad social fundamental que desempeñan.

Grupo social: Es un sistema especial de relaciones sociales en el cual los individuos se encuentran en relaciones directas de cooperación y comunicación por un objetivo o tarea común, así como por determinados intereses y formas de conducta compartidas.

Relaciones sociales: Son aquellas que se establecen entre un grupo de personas con el propósito de obrar de forma conjunta, para satisfacer objetivos comunes, bien sean personales, grupales o sociales.

Valoración Teórica del Plan de actividades.

DATOS DE LOS ESPECIALISTAS

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Graduado en	Ocupación actual
1-Luís A Moreno	25	FCF Nancy Uranga	Lic. de recreación
2-Jesús O Pelier	32	Tec. Medio	Met. MPLA. de Recreación
3-Luís Hernández Portal	34	FCF Nancy Uranga	Met. Prov. de Recreación.
4-Dr Luis Alberto Cuesta	26	FCF Nancy Uranga	Jefe de la disciplina de recreación
5- Yamilet Fontes	23	FCF Nancy Uranga	Profesora de recreación

ANEXO 1 GUÍA DE OBSERVACIÓN.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en la zona **Escala Valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

A) Tipo de Actividad realizada: _____

B) Día de la Semana: Entre semana: _____ Fin de semana: _____

C) Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

		Valoración		
		B	R	M
1.	Condiciones del Lugar			
2.	Participación en las actividades			
3.	Organización			
4.	Aceptación			

RESÚMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

		Valoración		
		B	R	M
1.	I Condiciones del Lugar			
2.	Participación en las actividades			
3.	Organización			
4.	Aceptación			

A-) Evaluación de los Aspectos Observados.

No.	Aspectos	B	R	M
1.	Condiciones del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

ANEXO NO 2. GUÍA DE ENTREVISTA.

Objetivo: Obtener información acerca de los criterios de los agentes de la socialización (FMC, CDR, delegados de las Circunscripción, Coordinador de la zona, promotores de salud, educación, cultura, deporte sobre las actividades recreativas en el consejo popular.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M_____ F_____

1-Tiene conocimiento del plan de actividades físico-recreativas que se oferta en la zona.

2-¿Las actividades que se realizan en la zona son de interés para los jóvenes.

3-¿Participa usted en la organización de las actividades físico-recreativas?

4- Considera usted que la frecuencia con que se realizan las actividades para los Jóvenes es adecuada?

5-Cuenta la zona con medios suficientes e instalaciones para la realización de las actividades.

.

ANEXO NO 3.

ENCUESTA NO.1.

Estimados Jóvenes:

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre que se esta realizando en el consejo popular, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la recreación por lo que contamos con su atenta colaboración.

Muchas gracias.

1-Tienen conocimientos de las actividades físico-recreativas que se ofertan en la zona.

1-De las siguientes actividades recreativas marque cuales se realizan en tú zona que usted ha participado.

Actividades	Se Realizan en la zona	Participa
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Programa a jugar.		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Planes de la calle.		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Torneos deportivos.		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Festivales deportivos recreativos		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Actividades Culturales		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Juegos de mesa.		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Maratones.		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Simultáneas de Ajedrez		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Competencias de Bicicleta		

3- Existe variedad a la hora de ofertar las actividades físico-recreativas

4-Con que frecuencia se realizan estas actividades físico- recreativas

Semanal _____ • Mensual _____ • Ocasional _____

5- Cual es el horario de preferencia para la realización de las actividades

6-Se divulgan las actividades físico- recreativas en la zona.

7- Valore usted el trabajo de los directivos de la zona del consejo popular

Como:

---- Buen trabajo. -----Insuficiente. ----No lo realizan

8-Como valora usted la preparación del personal que atiende las actividades físico – recreativas de la zona.

-----Bueno. -----regular ---- Insuficiente

7-Dispone usted de tiempo libre para la participación en diferentes actividades físico. Recreativas.

ANEXO NO. 4

ENCUESTA NO. 2.

Objetivo: Conocer las principales actividades realizadas por los jóvenes de 18-20 años de la circunscripción #198 del consejo popular Las Taironas del municipio Pinar del Río.

AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIO DEL PRESUPUESTO TIEMPO.

Datos generales: Día de la semana: _____ Sexo: _____

Edad: _____

Hora Inicio	Actividades Realizadas	Hora Final

ANEXO 5.

Valoración del Especialista.

Datos generales.

Edad: Sexo. Formación Profesional. Ocupación Actual.
Años de experiencia.

Compañero:

Usted ha sido seleccionado, por su calificación científico-técnica, experiencia y los resultados alcanzados en su labor profesional. Se hace necesario su criterio en cuanto a la valoración de los resultados teóricos de esta investigación. El objetivo de la presente encuesta es valorar la utilidad práctica y la aplicación del plan “Mi comunidad sana y saludable”, que se propone para implementar en la Circunscripción # 198 del Consejo popular “Las Taironas”, municipio de Pinar del Río.

DÊ SU CRITERIO SOBRE LA PROPUESTA EXPLICITANDO:

Efectos:_____

(Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes).

Aplicabilidad:_____

(Si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones).

Viabilidad:_____

(Está relacionado con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presente, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación).

Relevancia:_____

(Cualidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora).

Muchas gracias por su cooperación y le pido me disculpe por las molestias ocasionadas

ANEXO NO. 6

ENCUESTA NO. 3.

Estimados jóvenes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el tiempo libre y la recreación en el consejo popular y en la cual, en un primer momento, usted ofreció sus criterios y opiniones, partiendo de los cuales se ha instrumentado una nueva oferta recreativa que se ha venido realizando a partir del mes de enero de 2010.

Sobre dicha oferta es que reclamamos nuevamente su colaboración, con el objetivo de conocer sus criterios acerca de la nueva propuesta recreativa para la ocupación del tiempo libre.

Muchas gracias. Datos Generales:

a) Edad: _____ b) Sexo: _____

2- ¿Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades recreativas en el entorno del consejo popular?

Sí _____ No _____

3. ¿Conoces las nuevas actividades recreativas que se están ofertando y organizando en la circunscripción?

Sí _____ No _____

a) Mencione algunas _____

4- ¿Ha Participado en estas actividades?

Sí _____ No _____

5- ¿Han sido de su agrado?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

6. De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gustado.

Población y muestra de la Circunscripción 198
Criterio de Selección Muestral 2-1

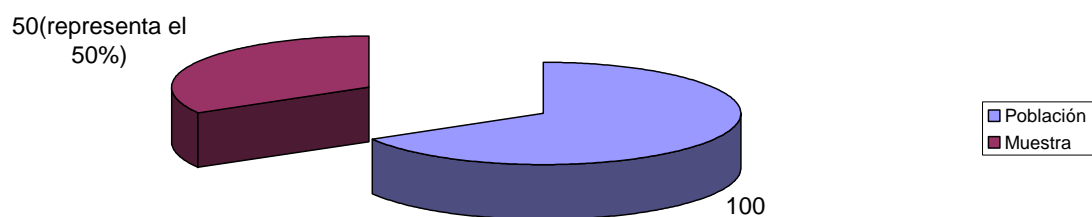


Gráfico No.1 Habitantes del C/P Las Taironas

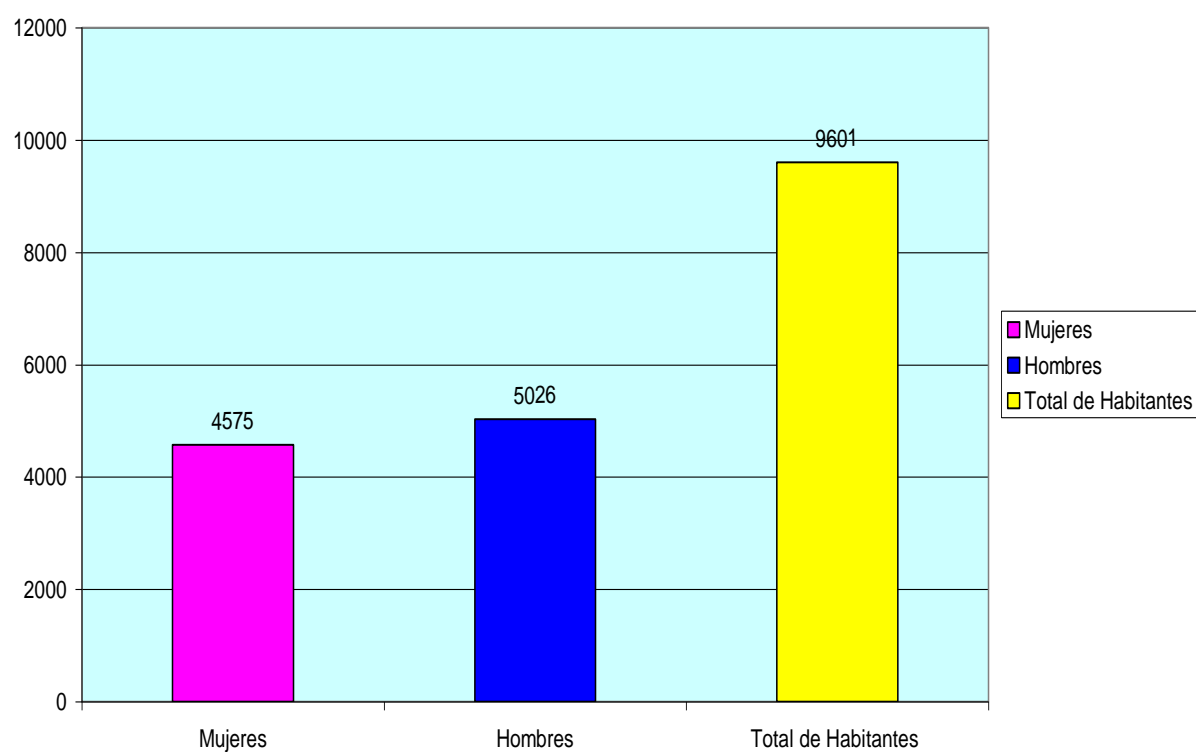


GRÁFICO NO. 3 POBLACIÓN POR SEXO

Muestra: 50 jóvenes

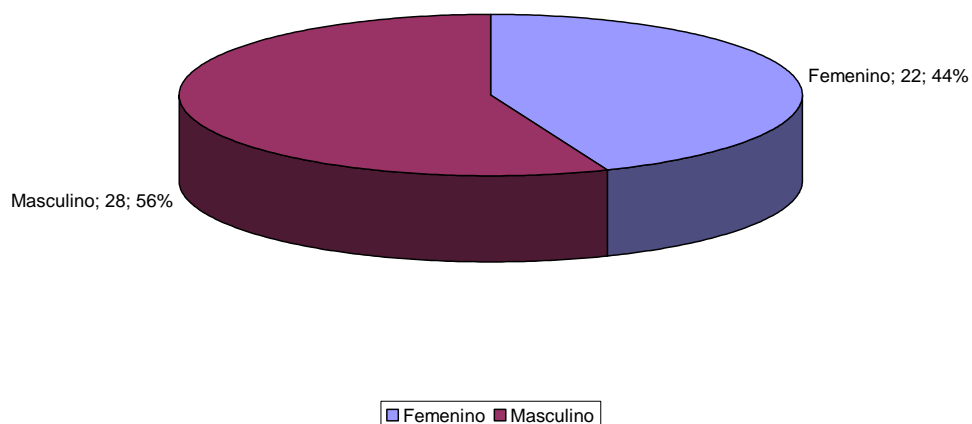
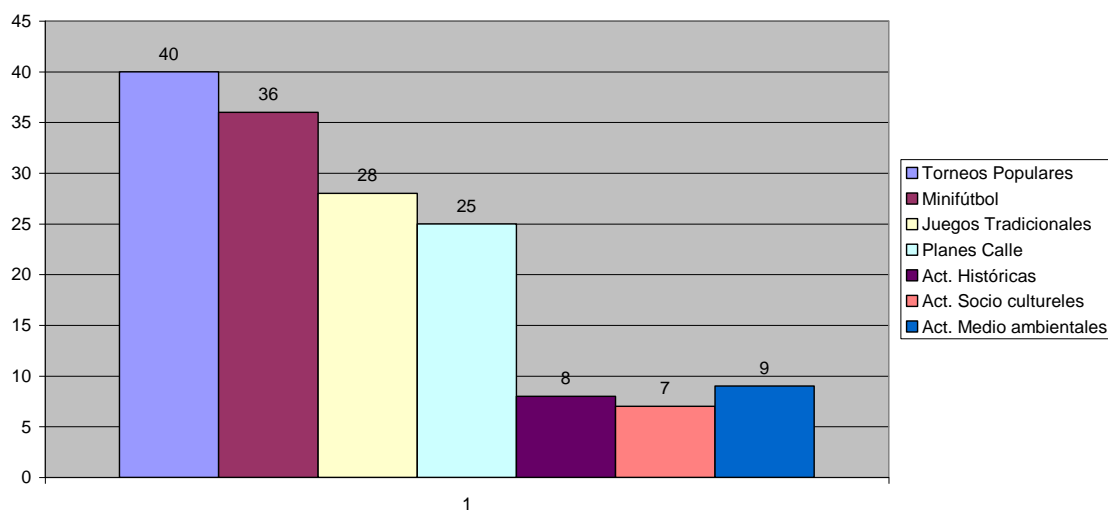
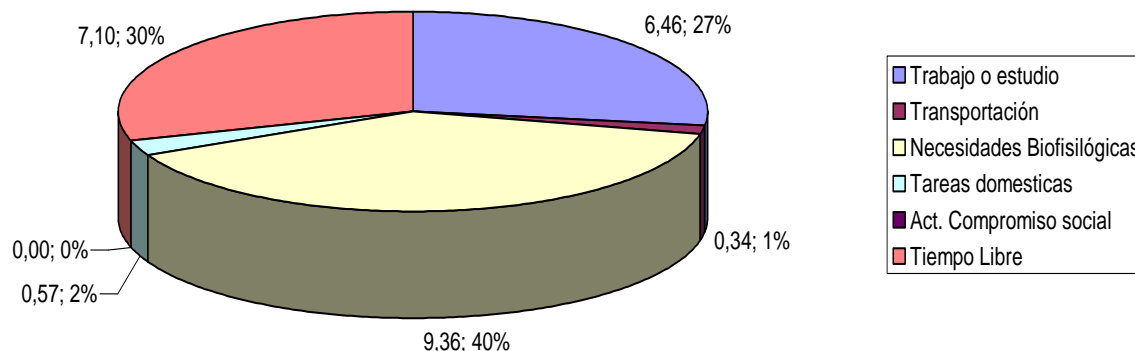


Gráfico No. 4 Preferencias recreativas de los jóvenes motivos de investigación

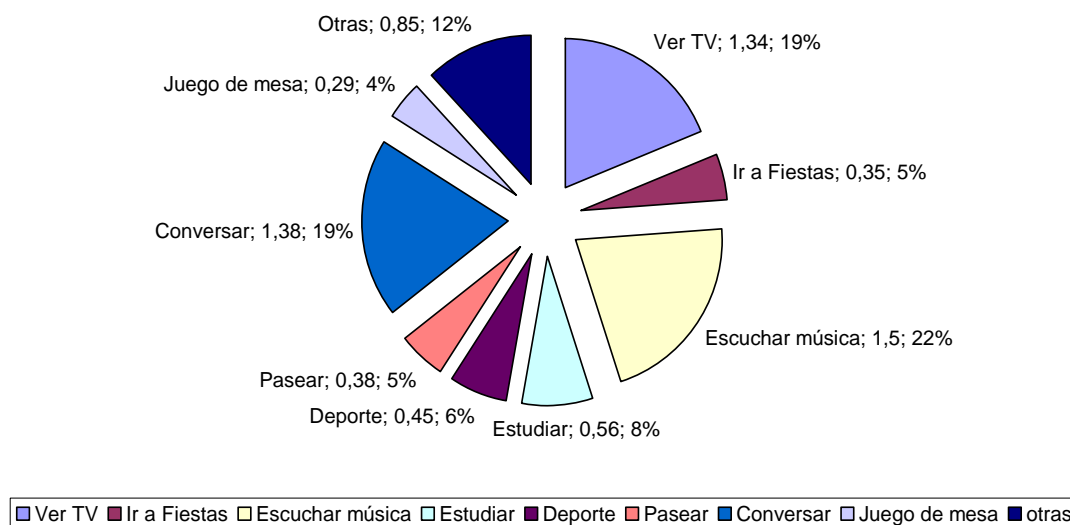
Muestra: 50 jóvenes



**Gráfico No. 5 Distribución del Presupuesto de Tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada.
Según resultados del autorregistro de actividades.
Muestra: 50 jóvenes**



**Gráfico No. 6 Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del autoregistro de actividades)
Muestra: 50 jóvenes**



**Gráfico No. 8. Resumen General de las Observaciones Realizadas
Actividades observadas 5.**

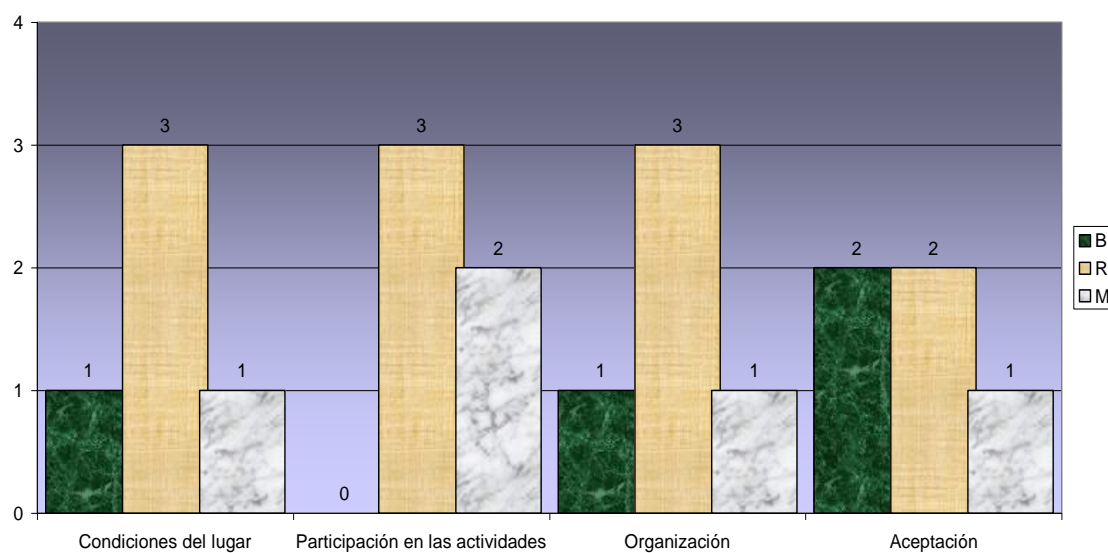


Gráfico 9. Conocimiento de las actividades ofertadas en la comunidad.

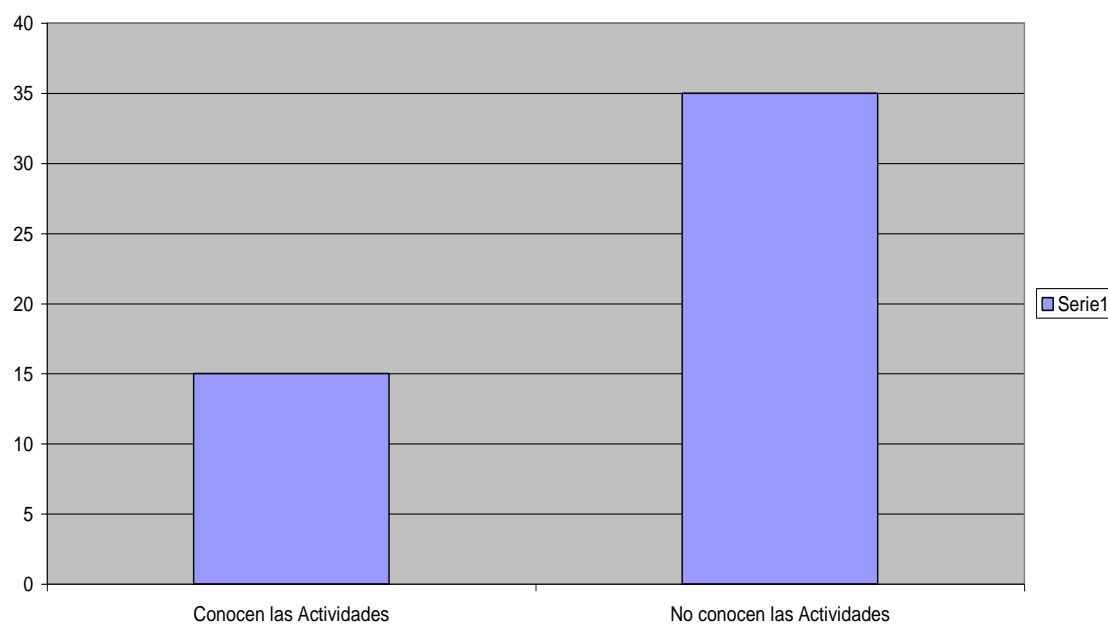
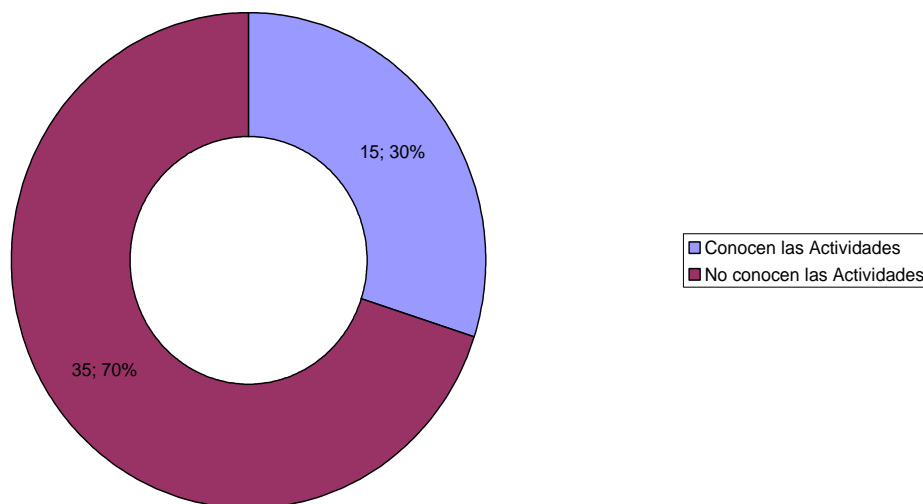
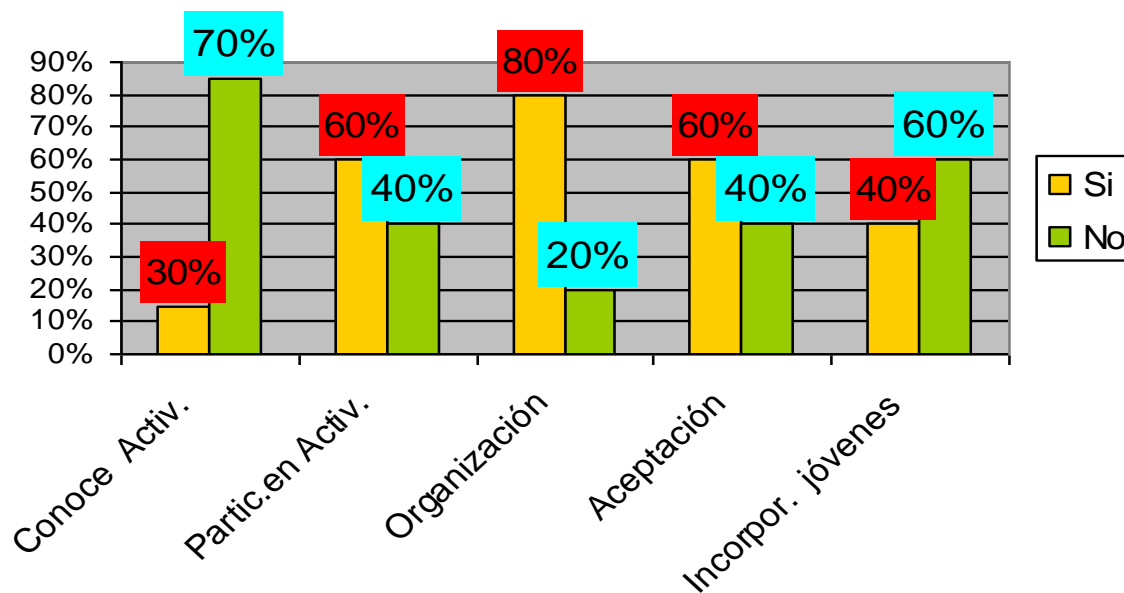


Gráfico 9. Conocimiento de las actividades ofertadas en la comunidad.



RESULTADOS INICIALES DE LA ENCUESTA

Muestra: 50 jóvenes



Comparación entre el Diagnóstico Inicial y Final de la Observación
Muestra: 50 jóvenes
Período: Julio de 2010 a Diciembre 2010)

